ЛЕЧИМСЯ ЕДОЙ

200 лучших рецептов для ДИАБЕТИКОВ

советы, рекомендации

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Сахарный диабет – очень серьезное заболевание, при котором следует соблюдать строжайшую диету. Данное издание поможет вам составить разнообразное меню на каждый день и подарит возможность радовать себя вкусными блюдами без оглядки на свое заболевание.

- Лечимся едой. 200 лучших рецептов для диабетиков. Советы, рекомендации
  - Введение
  - «Полезно» не означает «невкусно»
  - Салаты
    - Салат с куриной грудкой и авокадо
    - Салат с консервированной кукурузой
    - Салат овощной с черносливом
    - Салат из отварных овощей с зеленым горошком
    - Салат бельгийский
    - Салат витаминный со спаржей
    - Салат луковый
    - Салат огуречный со сладким перцем
    - Салат огуречный с яблоком
    - Салат капустный со сметаной
    - Салат из краснокочанной капусты
    - Салат из краснокочанной капусты со сладким перцем
    - Салат из цветной капусты с оливками
    - Салат из цветной капусты и бочковых огурцов
    - Салат с квашеной капустой
    - Салат из моркови с хреном
    - Салат из редьки
    - Салат из ботвы редьки
    - Салат из корней сельдерея
    - Салат из помидоров с грецкими орехами
    - Салат из помидоров с луком
    - Салат картофельный с белой редькой
    - Салат сырный
    - Салат тыквенный с яблоками
    - Салат тыквенный с кефиром
    - Салат кабачковый
    - Салат из сладкого перца с чесноком
    - Салат фасолевый с яблоками
    - Салат с топинамбуром

- Салат грибной со сладким перцем
- Салат с шампиньонами и брокколи
- Салат из зелени с лимонной цедрой
- Салат с зеленым луком
- Салат зеленый с горчичной заправкой
- Салат белковый
- Салат из шпината
- Салат яблочный с кефиром
- Салат из черемши с редисом и морковью
- Салат летний с йогуртом
- Салат рыбный с картофелем
- Винегрет

- Супы
  - Суп с печенью
  - Суп куриный диетический с цветной капустой
  - Суп со шпинатом на мясном бульоне
  - Суп грибной на мясном бульоне
  - Суп тыквенный
  - Суп грибной с яйцами
  - Суп овощной на курином бульоне
  - Суп с фрикадельками
  - Суп фасолевый
  - Суп свекольный
  - Суп гороховый с овощами
  - Суп морковный
  - Суп летний на кефире
  - Суп-пюре диетический на рисовом отваре
  - Суп-ассорти овощной
  - Борщ с мясом
  - Щи вегетарианские
  - Щи пюреобразные со сметаной
  - Похлебка рыбная пикантная
  - Рассольник со сметаной
  - Уха традиционная
- Вторые блюда и гарниры
  - Мясо в молочном соусе
  - Грудинка отварная
  - Говядина в сметане
  - Биточки куриные
  - Запеканка с курицей
  - Минтай, запеченный в фольге
  - Треска отварная с лимонным соком
  - Рыба, запеченная в духовке
  - Баклажаны по-деревенски

- Баклажаны фаршированные
- Грибы с овощами
- Грибы с колбасой
- Грибы с баклажанами
- Грибы под соусом
- Рулет из омлета
- Котлеты вегетарианские с зеленым горошком
- Котлеты паровые из телятины
- Котлеты из капусты
- Котлеты творожно-сырные
- Котлеты свекольные со сметаной
- Тефтели паровые со сметаной
- Пудинг из куриной печени
- Пудинг сметанный
- Пудинг диетический
- Рагу рыбное
- Рагу овощное с сосисками
- Рагу вегетарианское
- Зразы из картофеля
- Паштет рыбный с морковью
- Паштет мясной
- Вареники ленивые
- Пюре из каштанов
- Пюре из фасоли с молоком
- Пюре тыквенное
- Репа тушеная
- Редька тушеная
- Баклажаны тушеные
- Баклажаны с кислым молоком
- Баклажаны в сырно-молочном соусе
- Кабачки с грибами и помидорами
- Кабачки тушеные
- Кабачки пряные
- Брюссельская капуста в молочном соусе
- Краснокочанная капуста с заправкой из хрена
- Краснокочанная капуста с черносливом
- Цветная капуста с чесноком
- Суфле из цветной капусты
- Огурцы с яйцами
- Икра кабачковая с ревенем
- Икра овощная
- Пастернак отварной
- Помидоры фаршированные
- Картофель в молочном соусе

- Овощи тушеные с чесноком
- Фасоль с орехами
- Заливное вегетарианское
- Голубцы с грибной начинкой

- Каши
  - Каша гречневая с луком и отрубями
  - Каша гречневая традиционная
  - Каша гречневая с овощами
  - Каша гречневая с сыром
  - Каша гречневая со сливками
  - Каша из обжаренной гречневой крупы
  - Каша рисовая
  - Каша рисовая с грибами
  - Каша рисовая по-вьетнамски
  - Каша кукурузная
  - Каша овсяная
  - Каша манная
  - Каша перловая
  - Каша пшенная
  - Каша тыквенная с пшенной крупой
  - Гречка-пух
- Соусы
  - Соус «Ремулад»
  - Соус голландский
  - Соус европейский
  - Соус татарский калорийный
  - Соус бернский
  - Соус мятный
  - Соус зеленый
  - Соус белый
  - Соус горчичный
  - Соус яично-горчичный холодный
  - Соус огуречный
  - Соус томатный
  - Соус луковый классический
  - Соус луковый темный
  - Соус хреновый
  - Соус сырный с луком и грибами
  - Соус-пюре луковый
  - Майонез домашний
  - Майонез на оливковом масле
- Десерты и напитки
  - Крем яичный с ванилью
  - Творожники с морковью

- Пудинг творожный
- Зразы творожные
- «Подковы» к чаю
- Бутерброды десертные
- Десерт из грейпфрута
- Чай из земляники
- Чай зимний
- Чай из шиповника и рябины
- Чай с натуральными ароматизаторами
- Чай с лимоном и клюквой
- Чай из листьев смородины
- Настой плодов шиповника
- Настой калиновый
- Напиток из капустного рассола
- Напиток томатно-капустный
- Напиток смородиново-морковный
- Напиток фруктово-овощной
- Напиток морковно-апельсиновый
- Напиток огуречный
- Напиток томатный с сыром
- Напиток яблочно-тыквенный
- Напиток молочный с яблочным пюре
- Напиток молочный с творогом
- Напиток молочно-овощной
- Коктейль молочный с малиной
- Коктейль яблочно-малиновый
- Коктейль капустный
- Коктейль молочно-томатный
- Коктейль газированный
- Коктейль морковно-клюквенный
- Коктейль мультивитаминный
- Коктейль из огурцов с кефиром
- Морс из черной смородины
- Молоко смородиновое
- Сок томатный с лимоном
- Сок клубничный
- Сок черничный
- Компот черничный
- Компот фруктово-ягодный
- Компот ревеневый
- Лед цитрусовый
- Кисель ягодный
- Фреш лимонный с морковным соком

○ Что нужно знать о диабете

- Как развивается сахарный диабет
- Формы и симптомы сахарного диабета
- Симптомы сахарного диабета
- Острые осложнения сахарного диабета
- Поздние осложнения сахарного диабета
- Осложнения инсулинотерапии

○ Лечебное питание при диабете
- Лечебное питание при ожирении

○ Принципы и правила приема пищи
-
- Йоговский подход к правильному питанию при избыточном весе и склонности к ожирению
- Фитотерапия при сахарном диабете
- Правильная диета – гарантия полноценной жизни
- Диетотерапия при осложнениях сахарного диабета
- Сахарный диабет и продукты питания

Лечимся едой. 200 лучших рецептов для диабетиков. Советы, рекомендации

Составитель Сергей Павлович Кашин

Введение

Скорее всего, вы уже знаете о том, что сахарный диабет – это одно из самых распространенных заболеваний, относящихся к эндокринной системе. Данный недуг не является инфекционным. Причины его возникновения могут быть различными: генетическая предрасположенность, влияние внешних факторов, воздействие на поджелудочную железу некоторых химических веществ и т. п.

Согласно международной классификации существуют две разновидности сахарного диабета – I типа (инсулинозависимый) и II типа (инсулинонезависимый). Диабетом I типа болеют люди разного возраста, обычно его первые симптомы диагностируют у мужчин и женщин моложе 30 лет. При этом поджелудочная железа перестает синтезировать жизненно необходимый нам гормон инсулин.

Диабет II типа является менее тяжелым заболеванием, при котором инсулин вырабатывается, необходима лишь медикаментозная терапия для нормализации обмена веществ и регулирования уровня сахара в крови.

При любом типе диабета сбалансированное питание – залог успеха лечения. Если больной уделяет достаточно внимания своему рациону, не употребляет определенные продукты, не забывает своевременно делать инъекции инсулина и принимает назначенные врачом таблетки, он может не волноваться по поводу возможных осложнений. Соблюдение диеты позволяет вести полноценный образ жизни – заниматься спортом, работать,

обзаводиться потомством.

Вашему вниманию будет предложено множество разнообразных рецептов, по которым вы без труда приготовите вкусные и полезные блюда, которые помогут справиться с тяжелым недугом и нормализовать обмен веществ.

Помните о том, что информация, содержащая в данной книге, не может заменить консультацию у специалиста.

Не пренебрегайте визитами к эндокринологу: только врач сможет объективно оценить состояние пациента и при необходимости скорректировать лечение и диету.

Сахарный диабет – это очень серьезная болезнь, поэтому выполнение рекомендаций доктора является необходимым условием для предотвращения осложнений.

«Полезно» не означает «невкусно»

Соблюдение определенных ограничений в рационе вовсе не означает, что вы должны исключить из ежедневного меню все ваши любимые продукты и отдать предпочтение невкусной, но полезной пище. Даже при таком эндокринном заболевании, как сахарный диабет, вы можете питаться с удовольствием. Приведенные ниже рецепты помогут вам составить сбалансированный рацион и не испытывать при этом эмоциональный и физический дискомфорт.

Салаты

Салат с куриной грудкой и авокадо

Ингредиенты:

1 сваренная на пару грудка, одно авокадо средней величины, 2 чайные ложки лимонного сока (свежевыжатого), 3–4 листа цикория.

Для соуса: 2 столовые ложки виноградного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 5 столовых ложек оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

куриную грудку освободить от кожи, удалить кости и нарезать мясо тонкими полосками. Цикорий вымыть, обсушить и нашинковать. Авокадо разрезать пополам, очистить, удалить косточку, нарезать мякоть кубиками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы она не потемнела.

Соединить виноградный уксус с горчицей и оливковым маслом, добавить соль и хорошо перемешать.

Цикорий, куриное мясо и авокадо выложить в салатник, залить полученным соусом и перемешать.

Готовое блюдо подавать на стол в охлажденном виде.

Салат с консервированной кукурузой

Ингредиенты:

320 г бобов (консервированных или отварных), 200 г кукурузы (консервированной), 2 яйца, 7 столовых ложек сметаны, 1 пучок петрушки, полпучка зелени сельдерея, соль.

Способ приготовления:

яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить бобы и кукурузу, посолить, заправить сметаной и перемешать. Полученную массу выложить горкой в салатник, украсить веточками сельдерея и подать на стол. Вместо бобов можно использовать консервированную фасоль.

Салат овощной с черносливом

Ингредиенты:

250 г белокочанной капусты, 1 морковка, 2 яблока, 8 шт. чернослива без косточки, 3 столовые ложки сметаны, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

чернослив заранее замочить в горячей воде на 30–40 минут, затем слить жидкость и нарезать небольшими кусочками. Разобрать капусту на листья, вымыть, обсушить и нашинковать. Морковь измельчить. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить измельченный зеленый лук, посолить, заправить сметаной и перемешать. Подавать на стол в охлажденном виде.

Салат из отварных овощей с зеленым горошком

Ингредиенты:

4 картофелины, 2 морковки, 250 г зеленого горошка (консервированного), 10 столовых ложек сметаны (нежирной), полпучка зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

морковь и картофель вымыть и отварить в подсоленной воде, после чего остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Подготовленные овощи выложить в салатник, добавить зеленый горошек, посолить, заправить сметаной, хорошо перемешать и украсить перед подачей на стол веточками петрушки.

Салат бельгийский

Ингредиенты:

200 г брюссельской капусты, 1 морковка, 2 столовые ложки зеленого горошка (консервированного), 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, 1 столовая ложка майонеза на перепелином яйце, молотый тмин, соль.

Способ приготовления:

капусту вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить зеленый горошек, посыпать тмином, посолить и заправить майонезом, смешанным с зеленью укропа. Перед подачей на стол охладить. Кроме того, в майонез можно добавить ваши любимые пряности.

Салат витаминный со спаржей

Ингредиенты:

200 г спаржи, 100 г брюссельской капусты, 2 помидора, 1 огурец, 100 г зеленого горошка (консервированного), 3 столовые ложки сметаны (нежирной), соль.

Способ приготовления:

отварить капусту, откинуть ее на дуршлаг, остудить и нарезать крупными кусками. Помидоры и огурец вымыть и нашинковать. Спаржу варить до размягчения, после чего остудить и нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить зеленый горошек, посолить, заправить сметаной, хорошо перемешать и сразу подать на стол.

Салат луковый

Ингредиенты:

1 луковица, 200 мл кислого молока, зелень укропа для украшения, соль.

Способ приготовления:

слить сыворотку с кислого молока. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, выложить в салатник, залить кислым молоком, посолить, сверху украсить веточками укропа и поместить в холодильник на 40–45 минут, после чего подать на стол.

Салат огуречный со сладким перцем

Ингредиенты:

3 огурца, 3 помидора, 2 морковки, красный сладкий перец, зеленый сладкий перец, 1 луковица, 100 г майонеза (нежирного), 2 столовые ложки зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления:

помидоры и огурцы вымыть, обсушить на салфетке и нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке или измельчить с помощью блендера. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку, семена и нарезать соломкой. Лук очистить и нашинковать. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, заправить майонезом, посолить и хорошо перемешать, а перед подачей на стол посыпать мелко нарубленной свежей зеленью. Вместо майонеза можно также использовать нежирную свежую сметану.

Салат огуречный с яблоком

Ингредиенты:

2 огурца, 1 помидор, 1 морковка, 1 зеленое яблоко, 4 столовые ложки сметаны (нежирной), 1 столовая ложка лимонного сока (свежевыжатого), пучок зеленого салата.

Способ приготовления:

огурцы и помидор вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Листья салата промыть, обсушить на салфетке и нашинковать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, полить лимонным соком, заправить сметаной, хорошо перемешать и сразу же подать на стол. Вместо лимонного сока можно использовать яблочный или виноградный уксус.

Салат капустный со сметаной

Ингредиенты:

550 г белокочанной капусты, 3 сладкие морковки, 2 зеленых яблока, 4 столовые ложки сметаны (нежирной), 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления:

капусту разобрать на листья, промыть, удалить самые крупные жилки и нарезать тонкой соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук промыть, обсушить на салфетке и крупно нарубить.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, заправить сметаной, посолить, хорошо перемешать и сразу же подать на стол.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты:

150 г краснокочанной капусты, 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), соль.

Способ приготовления:

капусту разобрать на отдельные листья, вымыть их под проточной водой, обсушить и нашинковать. Зеленый салат промыть, откинуть на дуршлаг и нарезать полосками. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, заправить сметаной, хорошо перемешать и подать на стол в охлажденном виде.

Салат из краснокочанной капусты со сладким перцем

Ингредиенты:

550 г краснокочанной капусты, 4 красных сладких перца, 4 помидора, 2 морковки, 3 столовые ложки растительного масла (нерафинированного), 2 столовые ложки яблочного или виноградного уксуса, соль.

Способ приготовления:

разобрать капусту на листья, промыть, обсушить на салфетке, нашинковать и посолить. Выделившийся через некоторое время сок слить. Сладкий перец вымыть, удалить семена и нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке или пропустить через мясорубку. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник. Смешать растительное масло и уксус. Полить салат заправкой из растительного масла и уксуса, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 10 минут. Затем салат подать на стол.

Салат из цветной капусты с оливками

Ингредиенты:

1 кг цветной капусты, 1 лимон, 100 г оливок без косточек, 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль (нерафинированного).

Способ приготовления:

отварить капусту на пару или в подсоленной воде, после чего остудить кочан и разобрать на кочешки. Выжать из лимона сок, смешать с растительным маслом и полить им капусту. Листья салата промыть, обсушить на салфетке, выстелить ими плоское блюдо, на них выложить горкой цветную капусту, украсить оливками, посолить, посыпать мелкорубленой зеленью и подать на стол.

Салат из цветной капусты и бочковых огурцов

Ингредиенты:

350 г цветной капусты, 3 огурца (бочкового посола), 4 яйца, 1 зеленое яблоко, 5 столовых ложек сметаны (нежирной), 1 пучок зеленого лука, полпучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

отварить цветную капусту в подсоленной воде, дать ей остыть до комнатной температуры и разобрать на соцветия. Огурцы нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нашинковать. Зеленый лук и зелень укропа промыть, обсушить на салфетке и нарубить. Яблоко вымыть, удалить сердцевину и натереть на крупной терке, не очищая. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, добавить сметану и хорошо перемешать. Перед подачей на стол поместить в холодильник на 10–15 минут.

Салат с квашеной капустой

Ингредиенты:

100 г китайского салата, 100 г квашеной капусты, 4 столовые ложки капустного рассола, 2 столовые ложки растительного масла (нерафинированного).

Способ приготовления:

листья салата хорошо промыть под проточной водой, обсушить на салфетке, удалить толстые жилки и нарезать тонкими полосками, а затем соединить с квашеной капустой. Полученную массу выложить в салатник, полить заправкой из растительного масла и капустного рассола, хорошо перемешать и сразу подать на стол.

Салат из моркови с хреном

Ингредиенты:

6 морковок, корень хрена, 2 луковицы, 150 г майонеза на лимонном соке, пучок зелени петрушки, полпучка зелени укропа.

Способ приготовления:

морковь и хрен вымыть, очистить и пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Выделившийся сок слить. Лук очистить и нашинковать.

Зелень укропа и петрушки промыть, обсушить на салфетке и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, заправить майонезом, хорошо все перемешать и подать на стол.

Салат из редьки

Ингредиенты:

3 морковки, 1 свекла, 1 белая редька, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла (нерафинированного), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

морковь, свеклу и редьку очистить, вымыть и натереть на крупной терке или измельчить с помощью блендера. Выделившийся сок слить. Лук очистить и нашинковать. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, поперчить, аккуратно перемешать, заправить растительным маслом, охладить и подать на стол.

Салат из ботвы редьки

Ингредиенты:

250 г листьев белой редьки, 2 луковицы, 4 столовые ложки майонеза на перепелином яйце, 2 столовые ложки растительного масла (нерафинированного), соль.

Способ приготовления:

ботву редьки перебрать, удалить черешки, листья хорошо промыть, обсушить на салфетке и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и нашинковать. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, заправить растительным маслом, майонезом и хорошо перемешать.

Салат из корней сельдерея

Ингредиенты:

3 корня сельдерея, 1 л воды, 2 столовые ложки оливкового масла, виноградный или яблочный уксус.

Способ приготовления:

вымыть корни сельдерея проточной водой, нарезать кусками средней величины и варить в кипящей воде до полуготовности. Затем тушить в небольшом количестве жидкости примерно 20 минут, откинуть на дуршлаг и остудить. Выложить готовый сельдерей в салатник, полить растительным маслом и уксусом и подать на стол в охлажденном виде. Свежие корни сельдерея использовать не рекомендуется, поскольку в них содержится много углеводов, а при тушении количество легкоусвояемых сахаров заметно уменьшается.

Салат из помидоров с грецкими орехами

Ингредиенты:

2 помидора, 2 столовые ложки растительного масла (нерафинированного), 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить. Затем добавить измельченные ядра грецких орехов, полить растительным маслом, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Поместить в холодильник на 30 минут, потом аккуратно перемешать и подать на стол.

Салат из помидоров с луком

Ингредиенты:

4 помидора, 3 луковицы, 5 столовых ложек растительного масла (нерафинированного), 2 столовые ложки виноградного или яблочного уксуса, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

помидоры вымыть и нарезать кружочками, а очищенный лук – тонкими кольцами. Растительное масло тщательно смешать с уксусом. На плоскую тарелку выложить сначала помидоры, затем лук, посолить, посыпать зеленью укропа и петрушки, полить полученной заправкой и сразу подать на стол.

Салат картофельный с белой редькой

Ингредиенты:

4 картофелины, 2 фиолетовые луковицы, белая редька, 4 столовые ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

картофель тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать крупными кубиками. Редьку очистить и натереть на крупной терке или измельчить с помощью блендера. Лук очистить и нарезать полукольцами. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, заправить оливковым маслом, посолить и хорошо перемешать. Перед подачей на стол поместить в холодильник на 10–15 минут.

Салат сырный

Ингредиенты:

сыр, 2 яйца, зелень укропа для украшения, соль.

Способ приготовления:

натереть сыр на крупной терке. Сварить яйца и мелко порезать. Выложить их в салатницу и посыпать сыром. Сверху украсить веточками укропа. По вкусу можно добавить майонез.

Салат тыквенный с яблоками

Ингредиенты:

150 г мякоти тыквы, 2 яблока, 2 столовые ложки гранатового сока, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 столовая ложка лимонного сока (свежевыжатого), подсластитель.

Способ приготовления:

тыкву нарезать очень тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить толченые ядра грецких орехов и подсластитель, полить гранатовым и лимонным соками и оставить на 1,5–2 часа в прохладном месте, после чего перемешать и подать на стол.

Салат тыквенный с кефиром

Ингредиенты:

250 г мякоти тыквы, 1 кислое яблоко, 1 корень сельдерея, 5 столовых ложек кефира, 1 чайная ложка лимонного сока (свежевыжатого), 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, зелень петрушки и укропа для украшения.

Способ приготовления:

тыкву измельчить с помощью блендера или пропустить через мясорубку, а выделившуюся жидкость слить. Корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкой соломкой.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить кефир и лимонный сок, хорошо размешать, посыпать грецкими орехами и украсить веточками укропа и петрушки.

Салат кабачковый

Ингредиенты:

1 кабачок, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), ½ чайной ложки лимонной цедры, измельченная зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления:

кабачок вымыть, натереть на крупной терке или измельчить с помощью блендера. Лук очистить и нашинковать.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить лимонную цедру, сметану, хорошо все перемешать и подать на стол.

При желании можно добавить в салат и другие овощи, например сладкий перец, помидоры.

Салат из сладкого перца с чесноком

Ингредиенты:

3 зеленых сладких перца, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 1 чайная ложка лимонного сока (свежевыжатого), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

чеснок пропустить через чеснокодавилку, смешать с орехами, солью и черным перцем, добавить сметану, лимонный сок и тщательно растереть ложкой. Сладкий перец вымыть, запечь в предварительно разогретой духовке до размягчения, затем остудить, очистить, удалить семена, нарезать, соединить с полученной массой и аккуратно перемешать. Готовый салат подать на стол в охлажденном виде.

Салат фасолевый с яблоками

Ингредиенты:

300 г красной фасоли (консервированной), 150 г квашеной капусты, 1 зеленое яблоко, 1 репчатая луковица, пучок зеленого лука, 5 столовых ложек растительного масла (нерафинированного).

Способ приготовления:

яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук очистить и нашинковать. Зеленый лук промыть, обсушить на салфетке и крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить фасоль и квашеную капусту, заправить растительным маслом, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 10 минут, после чего подать на стол. Вместо фасоли можно использовать консервированный зеленый горошек.

Салат с топинамбуром

Ингредиенты:

5 топинамбуров, 2 зеленых яблока, 1 луковица, 5 столовых ложек квашеной капусты, 5 столовых ложек растительного масла (нерафинированного), 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину и натереть мякоть на крупной терке или измельчить с помощью блендера. Топинамбуры очистить и нашинковать.

Лук очистить и нарезать полукольцами. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить капусту, посолить, заправить растительным маслом и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатник и посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Салат грибной со сладким перцем

Ингредиенты:

150 г грибов (маринованных), 2 сладких перца, 2 помидора, 5 столовых ложек фасоли (вареной или консервированной), 5 столовых ложек майонеза (нежирного), 1 чайная ложка томатной пасты, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

сладкий перец вымыть, удалить семена и очень мелко нарубить.

Грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь маринаду и нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обсушить на салфетке и измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить фасоль, заправить майонезом, смешанным с томатной пастой, а сверху посыпать мелкорубленой зеленью петрушки и подать на стол.

Салат с шампиньонами и брокколи

Ингредиенты:

10 шампиньонов, 550 г брокколи (маринованной), 1 помидор, 3 столовые ложки сливочного маргарина, ½ чайной ложки черного молотого перца, соевый соус, зелень петрушки.

Способ приготовления:

шампиньоны хорошо промыть и нарезать тонкими кусочками. Помидор вымыть и нашинковать. Растопить маргарин в жаровне с антипригарным покрытием, добавить подготовленные овощи, влить соевый соус, поперчить и поместить в предварительно разогретую духовку на 10 минут. Затем дать остыть и соединить с нарезанной небольшими кусочками брокколи. Полученную массу выложить в салатник, украсить веточками петрушки и подать на стол.

Салат из зелени с лимонной цедрой

Ингредиенты:

пучок зеленого салата, полпучка зеленого лука, полпучка зелени укропа, сельдерей, 2 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), 2 столовые ложки растительного масла (нерафинированного), 1 столовая ложка тертой лимонной цедры.

Способ приготовления:

подержать листья салата под струей проточной воды, обсушить на салфетке и крупно нарубить. Корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке или измельчить с помощью блендера. Зеленый лук и зелень укропа промыть и нашинковать. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить лимонную цедру и лимонный сок, полить растительным маслом, хорошо перемешать, охладить и подать на стол.

Салат с зеленым луком

Ингредиенты:

пучок зеленого салата, пучок зеленого лука, 3 редиски, 3 столовые ложки майонеза на перепелином яйце.

Способ приготовления:

вымыть салат и лук, обсушить, крупно нашинковать. Редис вымыть, срезать ботву и корешки, нарезать тонкими полукружьями. Соединить все ингредиенты, заправить майонезом, перемешать. Подать на стол в холодном виде.

Салат зеленый с горчичной заправкой

Ингредиенты:

1½ пучка зеленого салата, 1 луковица, 2 столовые ложки кислого яблочного сока, 2 столовые ложки оливкового масла, ½ чайной ложки горчичного порошка.

Способ приготовления:

листья салата промыть под проточной водой и крупно нарезать. Лук очистить и нарубить. Яблочный сок соединить с оливковым маслом, добавить горчичный порошок и перемешать. Лук и зелень выложить в салатник, полить полученной заправкой и подать на стол.

Салат белковый

Ингредиенты:

1½ пучка зеленого салата, 4 яйца, 200 г топинамбура, 5 столовых ложек майонеза (нежирного), соль.

Способ приготовления:

яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, удалить желтки, а белки нарезать маленькими кубиками. Листья салата промыть, обсушить на салфетке и нашинковать.

Топинамбур очистить и натереть на крупной терке или измельчить с помощью блендера. Выложить ингредиенты в салатник, посолить, заправить майонезом и тщательно все перемешать.

Готовый салат перед подачей на стол поместить в холодильник на 15–20 минут.

Салат из шпината

Ингредиенты:

450 г шпината, 10 столовых ложек кефира или простокваши, 1 помидор, 4 яйца, 100 г оливок без косточек, 5 столовых ложек оливкового масла, столовая ложка свежевыжатого лимонного сока, пучок зелени петрушки, полпучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

шпинат тщательно промыть под проточной водой, обсушить на салфетке и нарезать тонкими полосками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук промыть, обсушить на салфетке и мелко нарубить. Помидор и оливки нарезать тонкими кружочками. Простоквашу соединить с лимонным соком, добавить оливковое масло, посолить, хорошо перемешать и оставить на несколько минут. В салатник выложить слоями шпинат, зеленый лук, яйца, помидор и оливки, полить полученной заправкой, украсить веточками петрушки, охладить и подать на стол.

Салат яблочный с кефиром

Ингредиенты:

2 зеленых яблока, корень сельдерея, корень хрена, 6 столовых ложек кефира или несладкого йогурта, соль.

Способ приготовления:

яблоки вымыть, удалить сердцевину и нашинковать (не очищая). Корни хрена и сельдерея очистить и натереть на крупной терке, а выделившийся сок слить.

Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, заправить кефиром, хорошо перемешать и сразу же подать на стол.

Салат из черемши с редисом и морковью

Ингредиенты:

100 г черемши, 7 редисок, 1 морковка, 4 столовые ложки нежирной сметаны, яйцо, пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления:

черемшу и зеленый лук хорошо промыть, обсушить на салфетке и мелко нарубить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Редис вымыть, удалить ботву, корешки и нашинковать. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, добавить сметану, посолить и хорошо перемешать. Перед подачей на стол поместить в холодильник на 10–15 минут.

Салат летний с йогуртом

Ингредиенты:

350 г цветной капусты, 3 огурца, 3 помидора, 10 редисок, 20 столовых ложек йогурта, 1½ пучка зеленого лука, пучок зеленого салата, специи, соль.

Способ приготовления:

редис, помидоры и огурцы вымыть и нарезать небольшими кусочками. Зеленый салат и зеленый лук промыть, слегка обсушить на салфетке и нашинковать. Цветную капусту отварить на пару или в кипящей подсоленной воде, остудить, разобрать на соцветия и нарубить. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник, посолить, добавить специи, залить йогуртом, хорошо перемешать и поместить в холодильник на 15–20 минут.

Салат рыбный с картофелем

Ингредиенты:

250 г филе рыбы, 4 картофелины, 1 луковица, 120 г нежирного сыра твердых сортов, 5 столовых ложек сметаны (нежирной), полпучка зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

филе рыбы промыть, слегка обсушить на салфетке, довести в пароварке до готовности, остудить и разобрать руками на маленькие кусочки. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и нашинковать. Сыр натереть на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить сметаной, посолить и перемешать. Полученную массу равномерно распределить по блюду, украсить веточками укропа и подать на стол.

Винегрет

Ингредиенты:

4 картофелины, 2 соленых бочковых огурца, 1 свекла, 1 морковка, 1 луковица, 4 столовые ложки грибов (маринованных), 6 столовых ложек майонеза (нежирного), 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, ½ чайной ложки черного молотого перца.

Способ приготовления:

морковь, свеклу и картофель тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить и очистить. Картофель нарезать кубиками. Морковь и свеклу измельчить с помощью блендера или натереть на крупной терке. Огурцы нарезать тонкими кружочками, а выделившийся рассол слить. Грибы мелко нарубить. Лук очистить и нарезать полукольцами. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом, предварительно смешанным с солью и черным перцем, поместить в холодильник на 25–30 минут, после чего посыпать измельченной зеленью петрушки и подать на стол. Кроме того, в винегрет можно добавить консервированный зеленый горошек или фасоль.

Супы

Суп с печенью

Ингредиенты:

1 л куриного бульона, 100 г куриной печени, 1 луковица, 2 яичных желтка, яичный белок, 2 столовые ложки сливочного масла, четверть чайной ложки молотого мускатного ореха, четверть чайной ложки молотого черного перца, соль.

Способ приготовления:

печень хорошо промыть и обжарить в растопленном сливочном масле с нашинкованным луком, остудить и измельчить с помощью блендера. Затем добавить взбитые яичные желтки, мускатный орех и взбитый белок, всыпать черный перец и соль. Полученную массу выложить в горячий бульон и довести до кипения при постоянном помешивании. Готовый суп разлить по порционным тарелкам и подать на стол с гренками.

Суп куриный диетический с цветной капустой

Ингредиенты:

3 л воды, 1 курица, 700 г цветной капусты, 1 луковица, корень петрушки, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

разделить курицу на несколько кусков, хорошо промыть, залить холодной водой, посолить, довести до кипения. Положить в кастрюлю очищенные корень петрушки и лук, мелко нарубленную зелень, топленое масло и варить на небольшом огне. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, промыть и добавить в бульон за 15 минут до готовности. Суп горячим разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

Суп со шпинатом на мясном бульоне

Ингредиенты:

300 мл мясного бульона, 50 г листьев шпината, 2 яичных желтка, 3 столовые ложки сметаны (нежирной), 3 столовые ложки подсолнечного или оливкового масла, четверть чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

шпинат хорошо промыть, обсушить на салфетке, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и тушить под крышкой до размягчения. Затем дать остыть и измельчить с помощью блендера до пюреобразного состояния. Добавить соль, черный перец, желтки и тщательно растереть ложкой. Разогреть бульон, положить в него полученную массу, довести до кипения на слабом огне и варить, непрерывно помешивая, около 5 минут. Готовый суп разлить по порционным тарелкам, добавить сметану и сразу же подать на стол.

Суп грибной на мясном бульоне

Ингредиенты:

1 л мясного бульона, 100 г лесных грибов, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

грибы хорошо промыть, мелко нарезать и слегка обжарить в растопленном сливочном масле, после чего положить в кипящий бульон, добавить соль, черный перец и варить под крышкой до готовности. Суп разлить по порционным тарелкам, посыпать мелкорубленой зеленью петрушки и подать на стол.

Суп тыквенный

Ингредиенты:

1 кг тыквы, 2 л мясного бульона, 150 г нежирного сыра твердых сортов, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками, положить в кипящий бульон и варить под крышкой до размягчения. Затем вынуть их шумовкой, остудить, измельчить с помощью блендера и снова положить в кастрюлю. Добавить натертый на мелкой терке сыр, черный перец и соль, хорошо перемешать, довести до кипения и снять с огня. Готовый суп разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

Суп грибной с яйцами

Ингредиенты:

300 г белых грибов, 1 луковица, 2 яйца, 2,8 л воды, 4 столовые ложки сметаны (нежирной), 3 столовые ложки растительного масла (рафинированного), 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

лук очистить, отварить в кипящей воде и вынуть. Грибы хорошо промыть, нашинковать и обжарить в растительном масле до подрумянивания. Добавить сметану и держать на слабом огне несколько минут, периодически помешивая. Положить полученную массу в луковый отвар, посолить, перемешать, довести до кипения и снять с плиты. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить, разложить по порционным тарелкам, залить горячим грибным супом, посыпать зеленью укропа и петрушки и сразу подать на стол.

Суп овощной на курином бульоне

Ингредиенты:

½ л куриного бульона, 1 луковица, 1 морковка, картофелина, помидор, 100 г белокочанной капусты, 2 столовые ложки сметаны (нежирной), 2 столовые ложки растительного масла (рафинированного), 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

лук очистить, нашинковать и слегка обжарить в разогретом растительном масле. Затем добавить нарезанную тонкой соломкой морковь и довести до полуготовности под крышкой. Помидор вымыть и пропустить через мясорубку. Картофель очистить и измельчить вместе с капустой, опустить в кипящий куриный бульон и варить 10 минут, после чего добавить обжаренные овощи и томатное пюре, перемешать и кипятить 5 минут на слабом огне. Готовый суп разлить по порционным тарелкам, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и сразу же подать на стол.

Суп с фрикадельками

Ингредиенты:

½ л мясного бульона, 2 картофелины, 1 луковица, 100 г нежирного мясного фарша, яйцо, 2 столовые ложки рафинированного растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

лук очистить и мелко нарезать. Примерно треть соединить с фаршем, добавить яйцо, посолить и хорошо перемешать. Из полученной массы скатать мокрыми руками небольшие фрикадельки, выложить их в кипящий бульон и варить в течение нескольких минут. Картофель очистить и нарезать кубиками, а оставшийся лук обжарить в растительном масле до подрумянивания.

Добавить овощи в кастрюлю и довести до готовности. Суп горячим разлить по порционным тарелкам и посыпать перед подачей на стол мелкорубленой зеленью петрушки.

Суп фасолевый

Ингредиенты:

1 л мясного бульона, 2 столовые ложки белой фасоли, картофелина, 1 луковица, 1 морковка, 2 столовые ложки длиннозерного риса, корень петрушки, 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления:

фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, после чего отварить и откинуть на дуршлаг. Картофель очистить, нарезать кубиками и положить в кипящий мясной бульон. Лук, морковь и корень петрушки очистить, пропустить через мясорубку и обжарить в растительном масле до подрумянивания. Добавить зажарку в суп, всыпать рис, перемешать, посолить и варить до готовности. Затем добавить фасоль и довести до кипения.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам и заправить перед подачей на стол сметаной.

Суп свекольный

Ингредиенты:

2 л мясного бульона, 1 свекла, 1 луковица, 350 г ветчины, 3 столовые ложки растительного масла (рафинированного), лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

ветчину нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и нашинковать. Свеклу очистить и нарезать тонкой соломкой. Овощи и ветчину обжарить в растительном масле до подрумянивания, после чего выложить их в кипящий мясной бульон, добавить лавровый лист, посолить, поперчить и варить до готовности. Горячий суп разлить по порционным тарелкам и сразу же подать на стол.

Суп гороховый с овощами

Ингредиенты:

2 л воды, 4 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 250 г свекольной ботвы, 300 г свежего гороха, 6 столовых ложек сметаны (нежирной), 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

свекольную ботву хорошо промыть, удалить черешки, крупные жилки, нашинковать, положить в кипящую подсоленную воду и кипятить в течение нескольких минут. Картофель очистить и нарезать кубиками, положить в суп вместе с горохом.

Морковь и лук очистить, измельчить, обжарить в растительном масле до легкого зарумянивания, соединить с остальными ингредиентами и варить до готовности. Горячий суп разлить по порционным тарелкам, посыпать зеленью укропа и петрушки, заправить сметаной и подать на стол.

Суп морковный

Ингредиенты:

1½ л мясного бульона, 3 морковки, 1 репа, 3 яйца, 4 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

морковь и репу очистить, нарезать соломкой и выложить в кипящий на слабом огне мясной бульон. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, измельчить и добавить в суп. Через несколько минут посолить и добавить сливочное масло. Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого оттенка, затем всыпать в кастрюлю, тщательно перемешать, чтобы не образовались комочки, и варить до готовности. Суп разлить по порционным тарелкам, заправить сметаной и подать на стол.

Суп летний на кефире

Ингредиенты:

2,8 л кефира, 100 г щавеля, 3 огурца, 1 свекла, 20 редисок, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

свеклу вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать мелкой соломкой. Щавель приготовить на пару, остудить и протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера. Огурцы и редис вымыть и нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, залить кефиром, предварительно взбитым с сахаром, и перемешать. Полученный суп разлить по порционным тарелкам и посыпать зеленью петрушки, а перед подачей на стол поместить на 15 минут в холодильник.

Суп-пюре диетический на рисовом отваре

Ингредиенты:

200 мл молока, 200 мл воды, 1 картофелина, 1 морковка, 3 столовые ложки риса, яичный желток, сливочное масло, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления:

рис перебрать, хорошо промыть и отварить в подсоленной воде. Затем дать остыть и измельчить с помощью блендера до пюреобразного состояния.

Морковь и картофель очистить, измельчить и готовить в пароварке до мягкости, после чего протереть сквозь сито. Соединить овощи с рисовым пюре, понемногу влить кипящее молоко, добавить яичный желток, размягченное сливочное масло и взбить до образования однородной массы. Готовый суп-пюре разлить по порционным тарелкам и посыпать зеленью укропа и петрушки перед подачей на стол.

Суп-ассорти овощной

Ингредиенты:

1½ л мясного бульона, 100 г стручковой фасоли, 100 г цветной капусты, 100 г белокочанной капусты, 50 г брюссельской капусты, 2 помидора, 50 г листьев шпината, пучок листьев сельдерея, 4 столовые ложки растительного масла (рафинированного), приправы, соль.

Способ приготовления:

помидоры, фасоль, капусту и листья шпината и сельдерея хорошо вымыть, мелко нарезать и тушить под крышкой с добавлением растительного масла до полуготовности. Затем выложить в кипящий бульон, добавить соль, прочие приправы и варить на слабом огне до размягчения. Готовый суп разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

По этому рецепту также можно сделать суп-пюре, протерев овощную массу сквозь сито или измельчив с помощью блендера.

Борщ с мясом

Ингредиенты:

4 л воды, 350 г нежирной говядины, 4 картофелины, 2 морковки, 1 луковица, 1 свекла, 400 г белокочанной капусты, 5 столовых ложек рафинированного растительного масла, 4 столовые ложки сметаны, лавровый лист, 5 черных перцев горошком, лимонная кислота, соль.

Способ приготовления:

говядину хорошо промыть, залить горячей водой и поставить на плиту.

После закипания дважды снять пену, уменьшить огонь и варить мясо до готовности. Затем вынуть его, остудить и нарезать небольшими кусочками. Капусту разобрать на листья, промыть, крупно нарубить, положить в кипящий бульон, добавить нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, черный перец горошком, слегка посолить и варить до полуготовности.

Лук и морковь измельчить, а свеклу натереть на крупной терке.

Обжарить овощи в растительном масле до подрумянивания, положить вместе с кусочками мяса в кастрюлю, добавить немного лимонной кислоты, перемешать и дать покипеть несколько минут.

Готовый борщ разлить по порционным тарелкам, заправить сметаной и подать на стол.

Щи вегетарианские

Ингредиенты:

3 л воды, 4 луковицы, 450 г квашеной капусты, 100 г сушеных белых грибов, 15 оливок без косточек, 6 столовых ложек растительного масла (рафинированного), приправы, соль.

Способ приготовления:

лук очистить, нашинковать и обжарить в растительном масле вместе с квашеной капустой. Грибы хорошо промыть и отварить в кипящей воде. Затем добавить овощи, всыпать приправы, посолить и довести до готовности на слабом огне под крышкой. Оливки нарезать кружочками, разложить по порционным тарелкам, залить щами и подать на стол.

Щи пюреобразные со сметаной

Ингредиенты:

½ л мясного бульона, 1 морковка, 1 свекла, 1 луковица, 1 картофелина, 100 г белокочанной капусты, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 ½ столовые ложки пшеничной муки, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

морковь и свеклу очистить, натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю с антипригарным покрытием, добавить измельченный лук, размягченное сливочное масло, томатную пасту, лавровый лист, посолить, поперчить, перемешать и тушить под крышкой до размягчения. Затем влить горячий бульон, положить нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель. Варить до размягчения овощей, после чего удалить лавровый лист, снять с огня, слегка остудить и измельчить все с помощью блендера. Затем добавить обжаренную на сухой сковороде муку, тщательно перемешать, разлить по порционным тарелкам. Заправить сметаной и подать на стол.

Похлебка рыбная пикантная

Ингредиенты:

700 г рыбного филе, 1 луковица, корень петрушки, 3 зубчика чеснока, 2 ½ л воды, 10 г апельсиновой цедры (сушеной), 3 столовые ложки оливкового масла, 5 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления:

лук очистить и разрезать на несколько частей. Чеснок и корень петрушки очистить и нашинковать. Филе рыбы промыть и нарезать порционными кусочками.

Подготовленные ингредиенты выложить в холодную воду, добавить апельсиновую цедру, черный перец и соль. Поставить на огонь, довести до кипения, влить оливковое масло и варить до готовности. Похлебку горячей разлить по порционным тарелкам и подать на стол.

Рассольник со сметаной

Ингредиенты:

½ л мясного бульона (некрепкого), 3 огурца (соленых, бочковых), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 2 столовые ложки перловой крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки сметаны.

Способ приготовления:

морковь и лук очистить, нашинковать и обжарить в сливочном масле до легкого подрумянивания.

Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками. Картофель очистить и измельчить. Бульон довести до кипения, положить перловую крупу и варить 20 минут.

Затем добавить картофель, перемешать и довести до готовности на небольшом огне. Потом положить в кастрюлю морковь, лук и дать закипеть.

Готовый суп разлить по порционным тарелкам, положить в каждую из них немного сметаны и подать на стол.

Уха традиционная

Ингредиенты:

700 г речной рыбы (мелкой, любой), 300 г филе речной рыбы (крупной, любой), 1 луковица, 5 картофелин, пучок петрушки, 4 столовые ложки сливочного масла, лавровый лист, вода, соль.

Способ приготовления:

филе крупной рыбы промыть и выложить в большую кастрюлю. Мелкую рыбу промыть, удалить внутренности (чешую счищать не нужно) и поместить поверх филе. Залить водой таким образом, чтобы она покрывала все на 4–5 см. Довести на среднем огне до кипения и варить до размягчения рыбы. Затем дать слегка остыть и процедить через сложенную вдвое марлю. Мелкую рыбу выбросить, а филе разделить на небольшие куски, положить обратно в кастрюлю, залить отваром, снова довести до кипения, посолить и добавить лавровый лист. Картофель очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, нашинковать и обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Положить овощи в кастрюлю и довести на слабом огне до готовности. Уху горячей разлить по порционным тарелкам и посыпать перед подачей на стол зеленью петрушки.

Вторые блюда и гарниры

Мясо в молочном соусе

Ингредиенты:

250 г нежирной говядины, 200 мл молока, 2 столовые ложки пшеничной муки, зеленое яблоко, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

мясо хорошо промыть, отварить на пару или в подсоленной воде и нарезать тонкими кусочками. Муку обжарить на сухой сковороде, постепенно влить молоко и растереть ложкой образовавшиеся комочки. Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими кружочками. Плоскую форму смазать сливочным маслом, выложить на дно сначала яблоки, затем мясо, влить горячий молочный соус и поместить в предварительно разогретую духовку на 20–25 минут. Готовое блюдо подать на стол, не вынимая из формы.

Грудинка отварная

Ингредиенты:

900 г нежирной телячьей грудинки, 100 г свежего зеленого горошка, 300 мл мясного бульона, 4 столовые ложки оливкового масла, ½ пучка укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

грудинку вымыть, нарезать небольшими кусочками, полить оливковым маслом, посолить, поперчить и оставить на 30 минут в теплом месте. Затем переложите в кастрюлю, залить горячим бульоном, добавить зелень укропа и петрушки и варить в течение 1 часа. Потом всыпать зеленый горошек, дать закипеть и держать на небольшом огне до размягчения. Мясо и горошек выложить на блюдо и подать на стол в горячем виде.

Говядина в сметане

Ингредиенты:

2 л воды, 950 г говядины (вырезки), 2 луковицы, 1 морковка, корень петрушки, корень пастернака, 10 столовых ложек жирной сметаны, 3 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 2 лавровых листа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

говядину промыть, нарезать порционными кусочками и варить до полуготовности. Лук очистить и нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Корни петрушки и укропа очистить и нарезать кружочками. Добавить к мясу овощи, лавровый лист, посолить, поперчить и перемешать. Затем довести до кипения, положить сметану и тушить под крышкой на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки. В качестве гарнира можно использовать отварной картофель или макаронные изделия.

Биточки куриные

Ингредиенты:

400 г куриного филе, 3 ломтика пшеничного хлеба (черствого), 100 мл молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

куриное филе промыть и пропустить через мясорубку.

Добавить размоченный в молоке хлеб, положить сливочное масло, посолить и тщательно растереть ложкой или пропустить через мясорубку еще раз.

Из полученной массы влажными руками сформовать округлые биточки и довести до готовности на пару.

Запеканка с курицей

Ингредиенты:

150 г куриного филе, 100 г цветной капусты, 1 морковка, 1 яйцо, 300 мл молока, 3 столовые ложки пшеничной муки, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла (рафинированного), соль.

Способ приготовления:

морковь очистить и поместить вместе с разобранной на небольшие соцветия капустой в корзину пароварки, довести до готовности и измельчить с помощью блендера. Куриное филе хорошо промыть, отварить на пару или в подсоленной воде и мелко нарезать. Добавить растопленное на водяной бане сливочное масло, посолить, влить яичный белок и взбить миксером. Муку слегка обжарить на сухой сковороде и тонкой струйкой влить молоко, постоянно помешивая, чтобы не образовались комочки. Сковороду смазать растительным маслом и выложить на нее слоями куриный фарш и овощную массу, залить молоком, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности.

Минтай, запеченный в фольге

Ингредиенты:

1 кг филе минтая, пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

филе минтая хорошо промыть, нарезать порционными кусками и посолить. Положить каждый из них на отдельный лист фольги, добавить веточки укропа, плотно завернуть, положить на противень и запекать в предварительно разогретой духовке. Готовое блюдо подать на стол в горячем виде. В качестве гарнира использовать отварной картофель или тушеные овощи.

Треска отварная с лимонным соком

Ингредиенты:

1 кг филе трески, 5 столовых ложек оливкового масла, лимон, пучок петрушки, зеленый лук, соль.

Способ приготовления:

замочить филе трески на 10–12 часов в холодной воде. После этого приготовить в пароварке, разделить на порционные куски, выложить на тарелку, полить оливковым маслом и посолить. Из лимона выжать сок, вылить его на рыбу, посыпать измельченной зеленью петрушки и зеленым луком и оставить под крышкой на 1–2 часа. Готовое блюдо подать на стол в охлажденном виде с картофельным или овощным гарниром.

Рыба, запеченная в духовке

Ингредиенты:

1 кг филе судака, 4 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки растительного масла (рафинированного), 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка лимонного сока (свежевыжатого), пучок петрушки, соль.

Способ приготовления:

рыбное филе хорошо промыть, нарезать порционными кусками и выложить их на противень, смазанный растительным маслом. Затем слегка посолить, полить лимонным соком и сметаной, смешанной с растопленным сливочным маслом, и поместить в предварительно разогретую до 180 °С духовку на 45 минут.

Горячую рыбу разложить по порционным тарелкам, украсить мелкорубленой зеленью петрушки и подать на стол с жареным или отварным картофелем.

Баклажаны по-деревенски

Ингредиенты:

4 баклажана, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), соль.

Способ приготовления:

баклажаны вымыть и приготовить на пару или запечь в духовке до размягчения, затем удалить кожуру и нарезать крупными кусками.

Выложить их на плоское блюдо, посолить, полить смесью лимонного сока и оливкового масла и подать на стол в горячем или холодном виде.

Баклажаны фаршированные

Ингредиенты:

2 баклажана, 0,8 л мясного бульона, 150 г телятины (нежирной, отварной), 2 яйца, 6 столовых ложек оливкового масла, 4 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 3 столовые ложки сметаны (нежирной), молотый мускатный орех, соль.

Способ приготовления:

баклажаны вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду на 3–4 минуты, затем охладить, разрезать пополам и аккуратно удалить часть мякоти с семенами. Мясо измельчить, соединить с 2 столовыми ложками оливкового масла, посолить, всыпать 2 столовые ложки зелени, мускатный орех и тщательно перемешать.

Полученной массой наполнить углубления в баклажанах. Обмакнуть каждый овощ во взбитые миксером яйца и обжарить в оставшемся оливковом масле до золотистой корочки, после чего залить бульоном, добавить сметану и тушить 5–10 минут под крышкой. Готовые баклажаны выложить на плоское блюдо, посыпать зеленью и подать на стол.

Грибы с овощами

Ингредиенты:

1 л воды, 200 г белых грибов, 2 луковицы, 1 морковка, корень петрушки, 3 столовые ложки тертого хрена, 1 столовая ложка лимонного сока (свежевыжатого), лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

грибы хорошо промыть, нарезать крупными кусками и положить в кипящую подсоленную воду. Через 10–15 минут добавить очищенный корень петрушки, нарезанную кружочками морковь, нарубленный лук, лавровый лист и варить до готовности. Потом извлечь лавровый лист, откинуть грибы и овощи на дуршлаг, дать стечь жидкости, переложить в глубокий салатник, охладить, добавить тертый хрен, полить лимонным соком и хорошо перемешать.

Грибы с колбасой

Ингредиенты:

200 г вареной колбасы, 100 г куриного филе, 100 г лесных грибов (любых, сушеных), 1 луковица, 130 г сметаны (средней жирности), 100 г сливочного масла, 50 г сыра (любого, твердых сортов), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

куриное филе и колбасу нарезать соломкой средней толщины и обжарить в растопленном сливочном масле (70 г) до подрумянивания. Грибы хорошо промыть, отварить в подсоленной воде и нашинковать. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в оставшемся сливочном масле.

Подготовленные ингредиенты выложить в жаровню с антипригарным покрытием, залить сметаной, взбитой с мукой, солью и черным перцем, посыпать натертым на мелкой терке сыром, разровнять, поместить в предварительно разогретую духовку и держать до образования румяной корочки. Готовое блюдо подать на стол в форме.

Грибы с баклажанами

Ингредиенты:

4 баклажана, 700 г шампиньонов, 2 луковицы, 5 столовых ложек топленого масла, 250 г сметаны (средней жирности), 2 столовые ложки пшеничной муки, специи, соль.

Способ приготовления:

баклажаны вымыть, нарезать тонкими кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в небольшом количестве топленого масла. Грибы перебрать, тщательно промыть и крупно нарубить. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в оставшемся масле до золотистого оттенка. В сметану добавить специи, слегка посолить и хорошо взбить. В кастрюлю с антипригарным покрытием слоями выложить баклажаны, грибы и лук, разровнять поверхность, залить сметаной и довести до готовности в предварительно разогретой духовке.

Это блюдо прекрасно сочетается с отварным картофелем и фасолью.

Грибы под соусом

Ингредиенты:

1 кг белых грибов, 2 желтка, 1 лимон, 15 столовых ложек сметаны, 200 мл мясного бульона, 300 г белого соуса, 120 г сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

грибы тщательно промыть, крупно нарубить, положить в глубокую емкость с антипригарным покрытием, полить растопленным на водяной бане сливочным маслом, посолить, влить горячий бульон, добавить выжатый из лимона сок, хорошо перемешать и тушить под крышкой на среднем огне.

Белый соус взбить миксером или венчиком, добавляя в него постепенно желтки и сметану, соединить с горячими грибами, перемешать, выложить в керамическую миску, посыпать зеленью укропа и подать на стол.

Рулет из омлета

Ингредиенты:

150 г шампиньонов, 1 луковица, 2 яйца, 2 столовые ложки говяжьего бульона, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла (рафинированного), столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления:

тщательно взбить яйца венчиком или миксером и посолить. Растопить сливочное масло на сковороде, вылить на нее яичную массу и равномерно обжарить. Верхний слой омлета должен остаться мягким. Лук очистить, нашинковать вместе с шампиньонами и обжарить в растительном масле, добавить зелень петрушки, посолить, перемешать, влить горячий бульон и держать на огне до испарения жидкости, после чего снять с плиты и дать остыть.

Полученную начинку выложить на омлет, свернуть его рулетом и подать на стол в горячем или холодном виде.

Котлеты вегетарианские с зеленым горошком

Ингредиенты:

400 г белых грибов, 150 г риса (вареного), 200 г зеленого горошка (консервированного), 4 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления:

грибы очистить, тщательно вымыть, нашинковать, отварить на пару, остудить, добавить рис, посолить и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие округлые котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в оливковом масле. Готовые котлеты разложить по тарелкам и украсить зеленым горошком. Блюдо можно подавать на стол в горячем или холодном виде.

Котлеты паровые из телятины

Ингредиенты:

350 г телятины (нежирной), 2 ломтика пшеничного хлеба, 100 мл молока (средней жирности), 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

мясо промыть под проточной водой и пропустить через мясорубку. Затем добавить размоченный в молоке хлеб и тщательно растереть. Влить растопленное на водяной бане сливочное масло, посолить и хорошо все перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие котлеты овальной формы, выложить на решетку пароварки и довести до готовности, после чего подать на стол с картофельным пюре, макаронными изделиями или тушеными овощами.

Котлеты из капусты

Ингредиенты:

150 г белокочанной капусты, 2 желтка, 10 столовых ложек сметаны (нежирной), 5 столовых ложек пшеничной муки, 4 столовые ложки растительного масла (рафинированного), столовая ложка сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

разобрать капусту на листья, промыть, обсушить на салфетке и нашинковать. Затем добавить яичные желтки, растопленное на водяной бане сливочное масло, посолить и всыпать 3 столовые ложки муки. Из полученной массы сформовать маленькие плоские котлеты, обвалять в оставшейся муке и обжарить в растительном масле с обеих сторон. Затем выложить их на блюдо, полить сметаной и подать на стол.

Котлеты творожно-сырные

Ингредиенты:

200 г творога (жирного), 200 г сыра (любого, твердых сортов), 4 белка, 3 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки измельченной зелени сельдерея, 6 столовых ложек растительного масла (рафинированного), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

творог измельчить с помощью блендера или дважды пропустить через мясорубку. Сыр натереть на мелкой терке. Яичные белки взбить в крепкую пену с помощью миксера или венчика. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить муку, посолить, поперчить и тщательно размешать. При необходимости добавить немного муки. Из полученной массы сформовать небольшие плоские котлетки и обжарить их в растительном масле до образования румяной корочки, после чего разложить по тарелкам, посыпать мелкорубленой зеленью сельдерея и подать на стол с картофельным пюре или макаронными изделиями.

Котлеты свекольные со сметаной

Ингредиенты:

2 свеклы, 2 яйца, 10 столовых ложек сметаны, 7 столовых ложек растительного масла (рафинированного), 5 столовых ложек пшеничной муки, 4 столовые ложки панировочных сухарей.

Способ приготовления:

свеклу вымыть и варить до готовности в подсоленной воде, дать остыть, очистить и измельчить с помощью блендера или натереть на мелкой терке. Затем добавить немного растительного масла, муку, яйца и перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся масле с обеих сторон, после чего выложить на плоское блюдо, полить сметаной и подать на стол.

Тефтели паровые со сметаной

Ингредиенты:

300 г говядины, 3 столовые ложки риса, 3 столовые ложки сливочного масла, 5 столовых ложек сметаны (жирной), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

мясо дважды пропустить через мясорубку. Рис отварить, соединить с фаршем и растереть ложкой или взбить с помощью блендера. Затем посолить, поперчить, добавить растопленное на водяной бане сливочное масло и перемешать. Из полученной массы влажными руками сформовать маленькие тефтели, довести в пароварке до готовности, разложить по тарелкам, полить сметаной и подать на стол. В качестве гарнира можно использовать картофель или тушеные овощи.

Пудинг из куриной печени

Ингредиенты:

350 г куриной печени, 1 луковица, 2 яйца, 5 столовых ложек сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла (рафинированного), молотый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

вымыть куриную печень, обжарить с очищенным и мелко нарезанным луком на сливочном масле. Добавить специи и соль, перемешать. Масло распустить на водяной бане, взбить миксером или венчиком, добавляя яйца по одному.

Остывшую печень измельчить блендером или провернуть в мясорубке, соединить все ингредиенты, выложить в смазанную рафинированным растительным маслом жаровню. Поставить емкость на водяную баню, отварить пудинг до готовности. Выложить его на красивое блюдо и сразу подать на стол.

Пудинг сметанный

Ингредиенты:

100 г ветчины (нежирной), 3 яйца, 20 столовых ложек сметаны (жирной), 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

желтки аккуратно отделить от белков, добавить охлажденную сметану, взбить миксером и посолить. Затем постепенно ввести взбитые в крепкую пену белки. Смазать форму сливочным маслом, наполнить полученной массой и довести до готовности на водяной бане. Пудинг выложить на плоское блюдо, украсить сверху нарезанной тонкой соломкой ветчиной и подать на стол.

Пудинг диетический

Ингредиенты: 1 кабачок, 2 зеленых яблока, яйцо, 3 столовые ложки манной крупы, 3 столовые ложки молока, 5 столовых ложек сметаны (нежирной), 1 столовая ложка сливочного масла.

Способ приготовления:

кабачки очистить, нарезать небольшими кубиками, залить молоком и тушить на водяной бане до полуготовности. Яблоки очистить, удалить сердцевину и измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить и довести до готовности под крышкой. Понемногу всыпать манную крупу и перемешать, после чего добавить взбитые по отдельности желток и белок. Форму для пудинга смазать растопленным сливочным маслом, вылить в нее полученную массу, разровнять поверхность и запечь в предварительно разогретой духовке. Готовый пудинг выложить на блюдо, полить сметаной и сразу же подать на стол.

Рагу рыбное

Ингредиенты:

400 г филе морской рыбы (любой), 4 столовые ложки сливок, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сыра (любого, твердых сортов, нежирного), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

рыбу промыть, отварить на пару и положить в форму с антипригарным покрытием. Полить сливками и растопленным на водяной бане сливочным маслом, посолить и поперчить. Сыр натереть на мелкой терке и равномерно распределить его сверху. Поставить емкость в предварительно разогретую духовку и держать до образования румяной корочки.

Готовое рагу подать на стол в форме, а в качестве гарнира можно предложить тушеные овощи или отварной картофель.

Рагу овощное с сосисками

Ингредиенты:

550 г краснокочанной капусты, 5 картофелин, 2 морковки, 2 помидора, 1 луковица, 350 г сосисок, 200 г пестрой фасоли (консервированной), 6 столовых ложек растительного масла (рафинированного), 2 столовые ложки измельченной зелени укропа, специи (любые), соль.

Способ приготовления:

сосиски обжарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла, остудить и нарезать толстыми кружочками. Картофель очистить и нашинковать. Лук и морковь очистить и нарезать полукружьями.

Помидоры измельчить с помощью блендера до пюреобразной массы. Капусту нарубить. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, специи и оставшееся растительное масло, перемешать и тушить в форме с антипригарным покрытием до полуготовности. Добавить сосиски, фасоль и держать на слабом огне 5–10 минут, после чего выложить в глубокое блюдо, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и сразу же подать на стол.

Рагу вегетарианское

Ингредиенты:

400 г белокочанной капусты, 3 баклажана, 3 помидора, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 морковки, 1 столовая ложка томатной пасты, 10 столовых ложек рафинированного растительного масла, специи (любые), соль.

Способ приготовления:

разобрать капусту на листья, промыть и измельчить. Картофель очистить и нарезать небольшими кубиками. Баклажаны, лук и морковь нашинковать, обжарить в небольшом количестве растительного масла до легкого золотистого оттенка, добавить томатную пасту, измельченные помидоры и довести до кипения, периодически помешивая. Подготовленные ингредиенты выложить в жаровню с антипригарным покрытием, влить оставшееся растительное масло, положить соль и специи, поместить в предварительно разогретую духовку и потушить до готовности. Рагу подать на стол горячим, не вынимая из формы.

Зразы из картофеля

Ингредиенты:

200 г телятины (нежирной), 3 картофелины, ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

телятину промыть, отварить в пароварке, пропустить через мясорубку, посолить и тщательно перемешать. Картофель хорошо вымыть, отварить в мундире, очистить и измельчить с помощью блендера. Сделать из полученного пюре небольшие лепешки, положить в середину каждой из них немного фарша, завернуть и разогревать на пару в течение нескольких минут.

Готовые зразы подать на стол, украсив веточками зелени. В качестве гарнира можно использовать тушеные овощи или грибы.

Паштет рыбный с морковью

Ингредиенты:

100 г филе речной рыбы (любой), 1 морковка, 2 столовые ложки растительного масла (рафинированного), 2 столовые ложки сливочного масла, ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления:

рыбное филе хорошо промыть, нарезать порционными кусочками и отварить на пару. Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле до размягчения.

Подготовленные ингредиенты соединить, измельчить с помощью блендера до пюреобразного состояния, добавить растопленное на водяной бане сливочное масло, посолить и взбить миксером.

Полученную массу украсить веточками петрушки, охладить и подать на стол.

Паштет мясной

Ингредиенты:

700 г куриного филе, 350 г телятины (постной), 100 г ветчины (нежирной), 200 мл воды, специи (любые), соль.

Способ приготовления:

куриное филе промыть и измельчить. Телятину и ветчину нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в керамический горшок, добавить соль и прочие специи, влить горячую воду, хорошо перемешать, плотно закрыть горлышко тестом и поместить в предварительно разогретую духовку на 2,5 часа.

Приготовленному мясу дать остыть и измельчить с помощью блендера до пюреобразного состояния. Полученный паштет можно подать на стол как отдельное блюдо или использовать для приготовления бутербродов.

Вареники ленивые

Ингредиенты:

150 г творога, 7 столовых ложек пшеничной муки, 5 столовых ложек сметаны, яйцо, сахарозаменитель, соль.

Способ приготовления:

творог протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, добавить яйцо, муку, сахарозаменитель и перемешать. Из полученного теста скатать колбаску, нарезать поперек маленькими кусочками (если оно получилось жидковатым, добавить еще немного муки). Положить их в подсоленную кипящую воду и варить до готовности (они должны всплыть), после чего выложить в глубокое блюдо, полить сметаной и сразу подать на стол.

Пюре из каштанов

Ингредиенты:

400 мл молока, 300 г каштанов (съедобных), 6 столовых ложек сливок, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

снять с каштанов кожуру, обдать ядра кипятком и удалить тонкую кожицу. Затем выложить их в кастрюлю, добавить немного сливочного масла и влить молоко. Довести до кипения на среднем огне и держать на плите до разваривания каштанов, после чего измельчить с помощью блендера до образования однородной массы. Добавить оставшееся масло, посолить, залить горячими сливками, дать еще раз закипеть и сразу снять с огня. Готовое блюдо подать на стол в горячем виде.

Пюре из фасоли с молоком

Ингредиенты:

400 мл молока, 400 г белой фасоли, 6 столовых ложек сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

замочить фасоль на несколько часов в холодной воде, затем отварить в ней же, откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости и измельчить с помощью блендера или пропустить через мясорубку. Молоко подогреть, не допуская кипения, добавить сливочное масло и хорошо перемешать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и растереть ложкой до образования однородной массы. Готовое пюре подать на стол в горячем виде в качестве гарнира к рыбе, мясу, тушеным овощам или птице.

Пюре тыквенное

Ингредиенты:

200 г тыквы, 70 г кураги, 3 столовые ложки сметаны (жирной), 2 столовые ложки сливочного масла, столовая ложка пшеничной муки, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

тыкву нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю с антипригарным покрытием, полить сметаной и тушить на слабом огне в течение нескольких минут. Курагу отварить на пару, пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера, добавить муку, сливочное масло и сахарозаменитель.

Подготовленные ингредиенты соединить, хорошо перемешать и держать на среднем огне до размягчения. Полученное пюре подавать на стол в горячем виде.

Репа тушеная

Ингредиенты:

1 репа, 2 яйца, ½ л молока, 10 столовых ложек манной крупы, 1 столовая ложка сливочного масла.

Способ приготовления:

репу вымыть, очистить, нашинковать и варить на пару до готовности. Затем остудить, измельчить с помощью блендера до пюреобразного состояния, добавить растопленное на водяной бане сливочное масло, манную крупу и взбитые яйца, влить теплое молоко и взбить миксером.

Полученную массу выложить в керамическую емкость для запекания, поместить в предварительно разогретую духовку и держать до появления румяной корочки. Готовое блюдо подать на стол в горячем или охлажденном виде.

Редька тушеная

Ингредиенты:

2 белые редьки, 2 луковицы, 15 столовых ложек сметаны (нежирной), 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

редьку вымыть и варить в подсоленной воде до мягкости, дать остыть, снять кожуру и нарезать соломкой. Лук очистить, нашинковать и обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Затем добавить редьку и тушить под крышкой до подрумянивания. Положить сметану, посолить, перемешать и держать на слабом огне до закипания, после чего снять с плиты, выложить в глубокое блюдо и сразу подать на стол.

Баклажаны тушеные

Ингредиенты:

5 баклажанов, 3 помидора, 2 луковицы, 2 зеленых яблока, 4 столовые ложки растительного масла (рафинированного), соль.

Способ приготовления:

лук очистить, нарубить и обжарить в растительном масле в глубокой жаровне. Баклажаны и помидоры измельчить. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, перемешать и тушить на слабом огне под крышкой до мягкости, периодически помешивая. При необходимости добавить немного кипящей воды. Готовое блюдо подать на стол в жаровне.

Баклажаны с кислым молоком

Ингредиенты:

4 баклажана, 4 помидора, 300 мл кислого молока, простокваши или йогурта, 2 яйца, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

баклажаны вымыть, нарезать тонкими кружочками, обвалять в муке, обжарить в растопленном сливочном масле с обеих сторон и выложить ровным слоем в жаровню. Помидоры измельчить аналогичным образом и накрыть ими баклажаны. Яйца взбить с кислым молоком, добавить соль, черный перец и тщательно перемешать.

Полученную массу вылить в жаровню, поместить в предварительно разогретую духовку и запекать до мягкости. Готовое блюдо подать на стол в форме.

Баклажаны в сырно-молочном соусе

Ингредиенты:

3 баклажана, 10 столовых ложек молочного соуса, 50 г сыра (любого, твердых сортов), 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления:

баклажаны вымыть, удалить плодоножки, очистить, нарезать кубиками, посолить, посыпать мукой и обжарить в растопленном сливочном масле до подрумянивания. Полученную массу выложить в жаровню, полить молочным соусом, смешанным с натертым на мелкой терке сыром, добавить зелень укропа и петрушки, хорошо перемешать и запекать в предварительно разогретой духовке. Готовое блюдо подать на стол горячим.

Кабачки с грибами и помидорами

Ингредиенты:

2 кабачка, 600 г белых грибов или шампиньонов, 4 помидора, 4 столовые ложки топленого масла, 3 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

грибы хорошо промыть и варить в подсоленной воде до полуготовности. Когда они остынут, нарезать их тонкими ломтиками и обжарить в топленом масле до золотистого оттенка. Кабачки вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон в той же сковороде. Помидоры нарезать кружками и обжарить до размягчения.

На плоскую широкую тарелку выложить слоями кабачки, грибы и помидоры, посолить, поперчить и посыпьте зеленью. Готовое блюдо можно подавать на стол в горячем или холодном виде.

Кабачки тушеные

Ингредиенты:

2 кабачка, 1 морковка, 1 луковица, 100 мл томатного сока, 4 столовые ложки растительного масла (рафинированного), 3 зубчика чеснока, лавровый лист, соль.

Способ приготовления:

кабачки вымыть, удалить плодоножку, очистить и нарезать кубиками средней величины. Морковь и лук очистить, измельчить и обжарить в растительном масле до золотистого оттенка. Затем добавить в сковороду кабачки, влить томатный сок, положить лавровый лист и пропущенный через чеснокодавилку чеснок, посолить, перемешать и тушить под крышкой.

Готовое блюдо разложить по порционным тарелкам и сразу же подать на стол.

Кабачки пряные

Ингредиенты:

4 кабачка, 5 столовых ложек виноградного или яблочного уксуса, 4 столовые ложки рафинированного растительного масла, 4 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 5 зубчиков чеснока, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, соль.

Способ приготовления:

кабачки вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками и готовить на пару до мягкости, после чего остудить, выложить ровным слоем в кастрюлю или глубокую миску и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

Уксус соединить с растительным маслом и пропущенным через чеснокодавилку чесноком, добавить лавровый лист, черный перец горошком, посолить, перемешать, залить им овощи, накрыть крышкой и поместить в холодильник на несколько часов. Кабачки вынуть из рассола шумовкой, разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Брюссельская капуста в молочном соусе

Ингредиенты:

550 г брюссельской капусты, 30 г стеблей сельдерея, 250 мл молока, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

стебли сельдерея промыть, измельчить и тушить с добавлением растопленного сливочного масла под крышкой в течение 7 минут. Затем всыпать муку, влить подогретое молоко, посолить, положить слегка припущенные на пару кочанчики брюссельской капусты и варить до мягкости, периодически помешивая.

Готовое блюдо горячим разложить по порционным тарелкам и сразу же подать на стол.

Краснокочанная капуста с заправкой из хрена

Ингредиенты:

1 кг краснокочанной капусты, 10 столовых ложек сметаны, 4 столовые ложки тертого хрена, 4 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), соль.

Способ приготовления:

разобрать капусту на листья, промыть, очень мелко нарезать и залить на ½ минуты кипящей водой, после чего выложить в глубокую прозрачную емкость.

Сметану соединить с хреном и лимонным соком, посолите и взбить с помощью миксера до образования однородной массы.

Капусту залить полученной заправкой, перемешать и подать на стол в охлажденном виде.

Краснокочанная капуста с черносливом

Ингредиенты:

900 г краснокочанной капусты, 250 г чернослива (без косточек), 400 мл воды, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), 2 столовые ложки пшеничного сока.

Способ приготовления:

разобрать капусту на листья, промыть, мелко нарезать и залить горячей водой в кастрюле с антипригарным покрытием. Добавить лимонный сок и растопленное на водяной бане сливочное масло, перемешать, накрыть крышкой и тушить в течение 15 минут. Затем положить предварительно распаренный чернослив и обжаренную на сухой сковороде муку, перемешать и довести до готовности на слабом огне. Капусту выложить в керамическую миску и подать на стол в горячем виде.

Цветная капуста с чесноком

Ингредиенты:

1 кг цветной капусты, 5 зубчиков чеснока, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

цветную капусту промыть, разобрать на небольшие соцветия и отварить на пару, после чего остудить и выложить в глубокую миску. Муку обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка, добавить немного воды, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, посолить и тушить до загустения. Полученным соусом полить цветную капусту и сразу подать на стол.

Суфле из цветной капусты

Ингредиенты:

700 г цветной капусты, 2 белка, 10 столовых ложек молока, 10 столовых ложек сметаны (жирной), 5 столовых ложек сливочного масла, 2 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

капусту промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Затем добавить яичные желтки и перемешать. Муку обжарить в растопленном сливочном масле до темно-золотистого оттенка, добавить горячее молоко, взбитые яичные белки и перемешать до образования однородной массы.

Подготовленные ингредиенты соединить, взбить миксером или блендером, выложить в посуду с антипригарным покрытием, довести до готовности, после чего выложить на блюдо, полить сметаной и подать на стол.

Огурцы с яйцами

Ингредиенты:

4 огурца, 4 луковицы, 4 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки горчицы, пучок укропа, соль.

Способ приготовления:

огурцы вымыть, очистить, разрезать вдоль и аккуратно удалить сердцевину.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, натереть на крупной терке, соединить с измельченным луком, добавить сметану, горчицу, посолить и хорошо растереть. Полученной массой начинить огурцы, посыпать нарубленной зеленью укропа и подать на стол в охлажденном виде.

Икра кабачковая с ревенем

Ингредиенты:

2 кабачка, 2 баклажана, 1 луковица, 10 черешков ревеня, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

ревень нарезать небольшими кусочками и варить на пару до мягкости. Кабачки и баклажаны очистить, нарезать крупными кусками и держать в предварительно разогретой духовке до подрумянивания. Лук очистить, измельчить, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, тушить под крышкой в течение 4–5 минут и остудить.

Подготовленные ингредиенты соединить, измельчить с помощью блендера до образования однородной массы, охладить, выложить в салатник и подать на стол.

Икра овощная

Ингредиенты:

4 помидора, 4 зеленых сладких перца, 3 баклажана, 10 зубчиков чеснока, 5 столовых ложек рафинированного растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

баклажаны и болгарский перец вымыть и держать в предварительно разогретой духовке до мягкости. Затем остудить, удалить плодоножки, из сладкого перца вынуть семена. Помидоры обдать кипятком и снять кожицу.

Подготовленные ингредиенты измельчить с помощью блендера или пропустить через мясорубку, после чего добавить растительное масло и пропущенный через чеснокодавилку чеснок, посолить, поперчить, перемешать и держать на водяной бане 10 минут. Готовую икру остудить, выложить в салатник и подать на стол.

Пастернак отварной

Ингредиенты:

600 г пастернака, 0,6 л молока, 2 столовые ложки оливкового масла.

Способ приготовления:

пастернак вымыть, нарезать ломтиками и отварить в кипящем молоке, периодически помешивая, после чего откинуть на дуршлаг.

Готовый пастернак выложить на блюдо, полить оливковым маслом и подать на стол.

Помидоры фаршированные

Ингредиенты:

9 помидоров, 450 г белых грибов, 3 яйца, 9 столовых ложек сметаны, 50 г сыра (любого, твердых сортов), 3 столовые ложки топленого масла, 1 столовая ложка сливочного масла, пучок зеленого лука, пучок зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

грибы тщательно промыть, отварить на пару, остудить, мелко нарезать и обжарить в смеси сливочного и топленого масла.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Лук и зелень петрушки нашинковать и растереть со сметаной.

Затем добавить яйца, грибы, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Помидоры вымыть, обсушить на салфетке, срезать верхнюю часть, аккуратно извлечь сердцевину, начинить полученной массой и подать на стол в охлажденном виде.

Картофель в молочном соусе

Ингредиенты:

7 картофелин, 1 луковица, 400 мл молока, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

*Способ приготовления: к*артофель хорошо вымыть, отварить, очистить, нарезать кусками средней величины и посолить. Лук очистить, нашинковать, обжарить в растопленном сливочном масле до легкого зарумянивания, залить горячим молоком, перемешать и дать закипеть. Подготовленные ингредиенты соединить в емкости с антипригарным покрытием, поставить на огонь и довести до кипения, после чего переложить в глубокую тарелку, посыпать зеленью укропа и петрушки и подать на стол.

Овощи тушеные с чесноком

Ингредиенты:

8 помидоров, 2 луковицы, 2 морковки, 10 зубчиков чеснока, 6 столовых ложек растительного масла (рафинированного), ½ пучка сельдерея, соль.

Способ приготовления:

помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и нашинковать. Морковь очистить и нарезать кружочками.

Зелень сельдерея промыть, обсушить и мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты соединить, влить растительное масло, посолить, перемешать и тушить в сковороде с антипригарным покрытием, накрыв крышкой.

Когда овощи станут мягкими, добавить пропущенный через чеснокодавилку чеснок и еще раз перемешать. Полученную массу выложить в салатник и подать на стол в охлажденном виде.

Фасоль с орехами

Ингредиенты:

300 г стручковой фасоли, 30 г ядер грецких орехов, 2 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

фасоль нарезать небольшими кусочками и варить на пару до размягчения.

Затем добавить толченые ядра грецких орехов и свежевыжатый лимонный сок, посолить, поперчить и тщательно все перемешать.

Полученную массу выложить в глубокое блюдо, посыпать мелкорубленой зеленью петрушки и подать на стол.

Заливное вегетарианское

Ингредиенты:

300 г цветной капусты, 250 г брокколи, 150 г стручковой фасоли, 3 кабачка, 3 помидора, 3 красных сладких перца, 2 зеленых сладких перца, 2 желтых сладких перца, 2 луковицы, 2 л мясного бульона, 4 столовые ложки желатина, соль.

Способ приготовления:

кабачки вымыть и нарезать тонкими кружочками. Цветную капусту и брокколи разделить на небольшие соцветия и отварить на пару вместе со стручковой фасолью. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и измельчить. Лук очистить и нарезать тонкими колечками. Сладкий перец вымыть, удалить семена, нашинковать и приготовить на пару вместе с луком. Бульон подогреть, растворить в нем желатин в соответствии с инструкцией. Подготовленные овощи выложить в глубокую емкость слоями в произвольном порядке, заливая каждый из них бульоном и дожидаясь его застывания, после чего поместить в холодильник на нескольких часов.

Готовое заливное нарезать порционными кусками, выложить на плоское блюдо и подать на стол.

Голубцы с грибной начинкой

Ингредиенты:

1 кг белокочанной капусты, 550 г белых грибов, 200 г риса, 3 луковицы, 15 столовых ложек рафинированного растительного масла, 15 столовых ложек воды, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления:

грибы перебрать, промыть, пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Капусту разобрать на листы, промыть, обдать кипятком и срезать крупные жилки. Лук очистить, измельчить и обжарить в оставшемся масле. Грибы соединить с луком и рисом, посолить, поперчить, выложить в кастрюлю, залить водой и варить до мягкости риса. Полученную массу перемешать, разложить по капустным листам, свернуть их плотным рулетом, поместить в пароварку и довести до готовности. Голубцы горячими разложить по порционным тарелкам и сразу подать на стол.

Каши

Каша гречневая с луком и отрубями

Ингредиенты:

100 г гречневой крупы, 200 мл воды, 1 луковица, 4 столовые ложки отрубей, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

гречневую крупу отварить в подсоленной воде. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Затем добавить отруби и перемешать, соединить с кашей, разложить по порционным тарелкам и сразу подать на стол.

Каша гречневая традиционная

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 0,6 л воды, 6 столовых ложек сливочного масла, 2 столовые ложки молока, соль.

Способ приготовления:

гречневую крупу перебрать, залить холодной водой, посолить, поставить на средний огонь, довести до кипения и варить до готовности. Затем добавить горячее молоко, растопленное сливочное масло и хорошо перемешать. Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Каша гречневая с овощами

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 2 сладких перца, 2 баклажана, 1 морковка, 1 луковица, ½ л воды, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

промыть гречневую крупу, залить холодной водой, посолить и варить на среднем огне в течение 15 минут. Баклажаны вымыть и держать в предварительно разогретой духовке до мягкости, после чего остудить и снять кожуру. Морковь и лук очистить и нашинковать. Сладкий перец вымыть, удалить семена и нарезать соломкой.

Овощи соединить, обжарить в сливочном масле, добавить в кашу и довести до готовности на водяной бане, после чего разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Каша гречневая с сыром

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 400 мл воды, 150 г сыра (любого, твердых сортов), 7 столовых ложек сливочного масла.

Способ приготовления:

гречневую крупу хорошо промыть, всыпать в кипящую воду и варить под крышкой на среднем огне до готовности. Форму смазать небольшим количеством сливочного масла и выложить слоями кашу и натертый на мелкой терке сыр так, чтобы верхний слой был из сыра. Полить оставшимся сливочным маслом, растопленным на водяной бане, поставить в предварительно разогретую духовку и держать до подрумянивания сыра. Готовую кашу подать на стол в форме.

Каша гречневая со сливками

Ингредиенты:

200 г гречневой крупы, 400 мл молока (нежирного), 10 столовых ложек сливок, соль.

Способ приготовления:

гречневую крупу промыть и отварить в кипящем молоке. Затем посолить, влить горячие сливки, перемешать и подогревать на водяной бане в течение 15 минут. Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и сразу же подать на стол.

Каша из обжаренной гречневой крупы

Ингредиенты:

400 г гречневой крупы, 0,8 л воды, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

растопить сливочное масло на сковороде с антипригарным покрытием, добавить гречневую крупу и обжаривать до подрумянивания, помешивая деревянной ложкой. Затем всыпать крупу в кипящую подсоленную воду и варить на среднем огне до готовности.

После этого снять с плиты, завернуть кастрюлю в плотную ткань или одеяло и оставить на 45 минут в теплом месте. Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и сразу же подать на стол.

Каша рисовая

Ингредиенты:

100 г риса, 0,6 л молока, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

рис тщательно промыть, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, выложить в кипящее молоко, посолить и варить под крышкой до готовности. Положить в кашу сливочное масло, хорошо перемешать, разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Каша рисовая с грибами

Ингредиенты:

100 г риса, 100 г белых грибов (сушеных), ½ л воды, 3 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

грибы замочить в холодной воде на несколько часов, после чего промыть, отварить на пару и измельчить с помощью блендера. Лук очистить, нашинковать и обжарить в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка.

Рис положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, перемешать и поместить в предварительно разогретую духовку на 15 минут, после чего выложить в глубокое блюдо и сразу же подать на стол.

Каша рисовая по-вьетнамски

Ингредиенты:

200 г длиннозерного риса, 1 луковица, 400 мл воды, 4 столовые ложки сливочного масла, молотый мускатный орех, соль.

Способ приготовления:

рис положить в кипящую воду и варить на сильном огне в течение 5 минут. Затем добавить очищенную луковицу, посолить, убавить огонь и держать под крышкой еще 10 минут. После этого извлечь луковицу, завернуть кастрюлю в ватное одеяло или несколько слоев плотной ткани и оставить в теплом месте на 1 час. Затем добавить молотый мускатный орех, растопленное сливочное масло и хорошо растереть ложкой. Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и сразу же подать на стол.

Каша кукурузная

Ингредиенты:

100 г зерен кукурузы (неспелой), 200 мл молока (нежирного), 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

кукурузные зерна варить в подсоленной воде в течение 20 минут, затем слить жидкость, добавить горячее молоко, посолить и довести до готовности на слабом огне.

Кашу разложить по порционным тарелкам, добавить в каждую из них немного растопленного сливочного масла и сразу же подать на стол.

Каша овсяная

Ингредиенты:

100 г овсяных хлопьев, 0,6 л молока, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

довести молоко до кипения на среднем огне, понемногу добавить хлопья и варить, постоянном помешивая, до готовности. Затем положить сливочное масло, посолить и растереть до образования однородной массы. Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Каша манная

Ингредиенты:

100 г манной крупы, 1 л молока, 2 яйца, 4 столовые ложки изюма (светлого), 3 столовые ложки сливочного масла, сахарозаменитель, соль.

Способ приготовления:

молоко довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манную крупу, постоянно помешивая, и варить до готовности. Затем добавить соль и сахарозаменитель, влить растопленное на водяной бане сливочное масло, перемешать и остудить.

Желтки аккуратно отделить от белков и взбить с небольшим количеством сахарозаменителя. Изюм хорошо промыть и откинуть на дуршлаг. Белки взбить в крепкую пену. Подготовленные ингредиенты выложить в кашу, аккуратно перемешать и поставить в предварительно разогретую духовку на 10–15 минут. Готовое блюдо подать на стол в горячем виде.

Каша перловая

Ингредиенты:

100 г перловой крупы, 400 мл воды, 3 столовые ложки оливкового масла, соль.

Способ приготовления:

замочить перловую крупу в холодной воде на несколько часов, после чего выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Когда жидкость полностью испарится, добавить оливковое масло и хорошо перемешать.

Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Каша пшенная

Ингредиенты:

200 г пшена, 0,8 л воды, 4 столовые ложки сливочного масла, ½ чайной ложки соли.

Способ приготовления:

довести воду до кипения, посолить, понемногу всыпать пшено и варить до готовности.

Затем снять кастрюлю с огня, добавить масло, завернуть в несколько слоев плотной ткани или ватное одеяло и оставить на 1 час в теплом месте.

Готовую кашу разложить по порционным тарелкам и подать на стол.

Каша тыквенная с пшенной крупой

Ингредиенты:

150 г пшеничной крупы, 900 г мякоти тыквы, 4 столовые ложки сливочного масла, вода (сколько понадобится), соль.

Способ приготовления:

тыкву нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю с антипригарным покрытием, залить водой так, чтобы она накрывала их на 2–3 см, посолить и варить под крышкой в течение 20 минут.

Затем соединить с промытой пшенной крупой, поставить в предварительно разогретую духовку и довести до готовности. После чего положить сливочное масло, хорошо перемешать, разложить по порционным тарелкам и сразу же подать на стол.

Гречка-пух

Ингредиенты:

0,8 л молока, 3 столовые ложки дробленой гречневой крупа, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сливок, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

яйца растереть ложкой, понемногу добавляя гречневую крупу, подсушить в духовке и отварить в кипящем молоке, постоянно помешивая. После чего добавить растопленное сливочное масло, сахарозаменитель и протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера. Готовую кашу выложить в глубокую тарелку и полить сливками перед подачей на стол.

Соусы

Соус «Ремулад»

Ингредиенты:

2 желтка, 3 столовые ложки каперсов, 1 столовая ложка горчицы, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, 1 столовая ложка мелко нарезанного репчатого лука, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки сметаны (жирной).

Способ приготовления:

яичные желтки хорошо растереть с горчицей. Затем добавить лук, каперсы зелень петрушки и хорошо размешать, постепенно вливая оливковое масло. Когда масса заметно загустеет, положить сметану и взбить с помощью миксера. Полученный соус подать к отварному картофелю, мясу или рыбе.

Соус голландский

Ингредиенты:

3 желтка, 4 столовые ложки сметаны (жирной), 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка лимонного сока (свежевыжатого), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

Яичные желтки соединить со сметаной, добавить размягченное сливочное масло, влить лимонный сок, посолить, поперчить и взбить с помощью венчика до образования однородной массы. Продолжая помешивать, поставить емкость на слабый огонь, довести до кипения и сразу же снять с плиты.

Полученный соус подать к блюдам из картофеля и мяса.

Соус европейский

Ингредиенты:

2 яйца, 7 столовых ложек сливочного масла.

Способ приготовления:

яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и протереть сквозь сито. Затем добавить растопленное на водяной бане сливочное масло и растереть с помощью ложки до образования однородной массы. Полученный соус подать к цветной капусте или спарже.

Соус татарский калорийный

Ингредиенты:

3 яйца, 7 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки, 1 столовая ложка измельченной зелени эстрагона, 1 столовая ложка горчицы, соль.

Способ приготовления:

сварить 2 яйца вкрутую, остудить, очистить, отделить желтки и пропустить их через мясорубку. Добавить сырой желток, горчицу, зелень петрушки и эстрагона и растирать ложкой в течение 10 минут. Потом влить оливковое масло, посолить и перемешивать до загустения, а затем протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера. Полученный соус подать к мясу или отварному картофелю.

Соус бернский

Ингредиенты:

5 желтков, 5 столовых ложек сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки измельченной зелени укропа и петрушки, 1 столовая ложка лимонного сока (свежевыжатого), соль.

Способ приготовления:

яичные желтки взбить с помощью миксера и соединить с растопленным на водяной бане сливочным маслом. Потом добавить зелень укропа и петрушки, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, лимонный сок, посолить, поставить на слабый огонь и довести до кипения при постоянном помешивании. Когда масса загустеет, снять емкость с плиты. Полученный соус подать к мясу или рыбе.

Соус мятный

Ингредиенты:

3 столовые ложки зелени мяты, 200 мл воды, 15 столовых ложек яблочного или виноградного уксуса.

Способ приготовления:

зелень мяты промыть, обсушить и измельчить с помощью блендера. Мелкорубленую мяту залить водой и уксусом, хорошо перемешать, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 15 минут под крышкой. Затем дать остыть и протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера. Полученный соус подать в охлажденном виде к блюду из мяса.

Соус зеленый

Ингредиенты:

2 яйца, 3 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки яблочного или виноградного уксуса, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и пропустите через мясорубку. Добавить мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, влить уксус и оливковое масло, посолить, поперчить и измельчить с помощью блендера до образования однородной массы (она должна быть довольно густой). Полученный соус подать в охлажденном виде к овощным, мясным или рыбным блюдом.

Соус белый

Ингредиенты:

10 столовых ложек мясного или рыбного бульона, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки пшеничной муки, соль.

Способ приготовления:

сливочное масло растопить, всыпать муку и растереть до исчезновения комочков.

Через несколько минут влить горячий бульон, посолить и варить на слабом огне, постоянно помешивая, до загустения. Готовый соус подать к мясу, рыбе или овощам.

Соус горчичный

Ингредиенты:

3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки горчицы, 3 столовые ложки мясного бульона.

Способ приготовления:

размягченное сливочное масло соединить с горчицей и горячим мясным бульоном, а затем тщательно перемешать.

Полученный соус подать к мясу.

Соус яично-горчичный холодный

Ингредиенты:

5 яиц, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка столового уксуса, 2 столовые ложки горчицы, 4 столовые ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления 3 яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и протереть сквозь сито. Затем добавить оставшиеся сырые яйца и хорошо перемешать. Влить оливковое масло и уксус, положить горчицу и мелкорубленую зелень петрушки, посолить и растереть ложкой до образования однородной массы.

Готовый соус подать на стол в охлажденном виде.

Соус огуречный

Ингредиенты:

5 огурцов, 15 столовых ложек сметаны (жирной), 1 желток, пряности (любые), соль.

Способ приготовления:

огурцы очистить, нарезать небольшими ломтиками, посыпать пряностями, посолить и тушить до мягкости в небольшом количестве сметаны (желательно делать это на водяной бане, чтобы не допустить пригорания).

Яичный желток смешать с оставшейся сметаной, взбить с помощью миксера, добавить в огуречную массу и подогреть. Готовый соус подать на стол в горячем виде.

Соус томатный

Ингредиенты:

3 помидора, 4 столовые ложки рафинированного растительного масла, 10 столовых ложек мясного бульона, 1 столовая ложка сметаны (жирной), яйцо, ½ чайной ложки молотого тмина, соль.

Способ приготовления:

разогреть растительное масло в кастрюле, всыпать тмин и перемешать. Помидоры обдать кипящей водой, снять кожицу, мелко нарезать и тушить в растительном масле 3–4 минуты. Затем влить горячий бульон и варить до готовности. Протереть остывшую массу сквозь сито, добавить яичный желток, сметану и взбить с помощью миксера. Готовый соус подать к мясу.

Соус луковый классический

Ингредиенты:

2 луковицы, 5 столовых ложек рафинированного растительного масла, 1 чайная ложка яблочного или виноградного уксуса, 2 столовые ложки томатной пасты, 10 столовых ложек мясного бульона, 2 столовые ложки сметаны (жирной), 1 белок, пряности (любые), соль.

Способ приготовления:

лук очистить, нашинковать и обжарить в растительном масле до темно-золотистого оттенка. Затем добавить уксус, кипящий мясной бульон, томатную пасту, хорошо перемешать и тушить на слабом огне в течение 20 минут. Потом посолить, добавить пряности, довести до кипения и дать остыть, после чего ввести желток, сметану и хорошо взбить.

Готовый соус подать к мясу или рыбе.

Соус луковый темный

Ингредиенты:

50 г бараньего жира, 1 луковица, 2 желтка, 5 столовых ложек сметаны, 3 столовые ложки воды, 30 г сыра (любого, твердых сортов), соль.

Способ приготовления:

бараний жир нарезать маленькими кусочками и растопить в глубокой сковороде. Добавить мелко нарубленный лук и обжарить до темно-коричневого оттенка. Затем посолить, влить воду, перемешать и остудить до комнатной температуры. Потом добавить желтки, сметану и натертый на мелкой терке сыр, хорошо взбить с помощью миксера, довести до кипения при постоянном помешивании и сразу же снять с плиты. Готовый соус горячим подать к мясу или овощам.

Соус хреновый

Ингредиенты:

150 мл сливок (жирных), 4 столовые ложки тертого хрена, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка лимонного сока (свежевыжатого), сахарозаменитель.

Способ приготовления:

сливки довести до кипения на слабом огне, добавить сливочное масло и перемешать. Положить хрен, влить лимонный сок, всыпать сахарозаменитель, довести до кипения, снять с плиты и дать остыть до комнатной температуры. Готовый соус подать к мясу.

Соус сырный с луком и грибами

Ингредиенты:

150 г сыра (любого, твердых сортов), 50 г грибов (любых, маринованных), 1 лук-шалот, 1 столовая ложка лимонного сока (свежевыжатого), 5 столовых ложек томатного сока, 1 белок, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления:

грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь маринаду и протереть сквозь сито. Сыр натереть на мелкой терке. Лук очистить, пропустить через мясорубку и выжать сок.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить лимонный и томатный соки, посолить, поперчить, перемешать и поместить в морозилку на 30 минут. Затем ввести взбитый в крепкую пену белок, взбить и охладить. Готовый соус подать к отварному картофелю или мясу.

Соус-пюре луковый

Ингредиенты:

1 луковица, 1 белок, 3 столовые ложки сметаны (жирной), 2 столовые ложки оливкового масла, 10 столовых ложек мясного бульона, ¼ чайной ложки черного перца, соль.

Способ приготовления:

лук очистить, нарезать небольшими кусками и варить на пару до мягкости, после чего остудить и протереть сквозь сито. Затем добавить черный перец и оливковое масло, посолить и хорошо перемешать. Соединить с яичным желтком, сметаной и подогреть на водяной бане, не допуская закипания. Влить горячий мясной бульон и взбить с помощью миксера до образования однородной массы. Готовый соус подать к мясу или овощам.

Майонез домашний

Ингредиенты:

2 желтка, 3 столовые ложки рафинированного растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 2 чайные ложки лимонного сока (свежевыжатого), соль.

Способ приготовления:

личные желтки растирать с растительным маслом в течение 10 минут. Затем добавить горчицу и лимонный сок, посолить и перемешать по часовой стрелке. Полученный соус использовать в качестве заправки для салатов или как дополнение к мясным и рыбным блюдам.

Майонез на оливковом масле

Ингредиенты:

2 желтка (сваренных вкрутую), 5 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки виноградного или яблочного уксуса, ½ чайной ложки белого молотого перца, соль.

Способ приготовления:

яичные желтки тщательно растереть ложкой, понемногу добавляя оливковое масло и уксус, затем посолить, поперчить и перемешать до образования однородной массы.

Полученный соус подать к мясу или овощам.

Десерты и напитки

Крем яичный с ванилью

Ингредиенты:

2 желтка, 10 столовых ложек сливок (жирных), ванилин, взбитые сливки, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

желтки взбить с помощью миксера, добавить сливки, ванилин и подсластитель.

Подогреть на слабом огне, постоянно помешивая, а после закипания снять с плиты и дать остыть.

Полученную массу разложить по креманкам, украсить взбитыми сливками и подать на стол.

Творожники с морковью

Ингредиенты:

120 г творога, 1 морковка, 1 яйцо, 6 столовых ложек пшеничной муки, 5 столовых ложек сметаны, 4 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

творог измельчить с помощью блендера или протереть через сито, затем добавить яйцо, немного муки, посолить и перемешать. Морковь очистить, нарезать небольшими кусками, отварить в пароварке и измельчить до пюреобразного состояния. Подготовленные ингредиенты соединить и перемешать. Из полученной массы сформовать небольшие творожники, обвалять в муке и обжарить в растопленном сливочном масле с обеих сторон. Готовые творожники горячими выложить на плоское блюдо, полить сметаной и сразу подать на стол.

Пудинг творожный

Ингредиенты:

200 г творога (средней жирности), 1 яйцо, 10 столовых ложек сметаны (жирной), 2 столовые ложки манной крупы, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления:

творог измельчить с помощью блендера, затем добавить яйцо, посолить, всыпать манную крупу и тщательно перемешать. Полученную массу выложить в форму с антипригарным покрытием, предварительно смазанную сливочным маслом, разровнять поверхность и запечь в предварительно разогретой духовке. Готовый пудинг выложить на блюдо, полить сметаной и подать на стол.

Зразы творожные

Ингредиенты:

170 г творога (нежирного), 1 яйцо, 3 столовые ложки изюма, 10 столовых ложек сметаны, 5 столовых ложек пшеничной муки, 4 столовые ложки растительного масла, сахарозаменитель, соль.

Способ приготовления:

творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль и сахарозаменитель, перемешать.

Изюм отварить на пару до размягчения. Из творога сформовать небольшие лепешки, на каждую из них положить немного изюма и защипнуть края.

Полученные зразы обвалять в муке и обжарить в растительном масле, после чего разложить по тарелкам, полить сметаной и сразу же подать на стол.

«Подковы» к чаю

Ингредиенты:

1,4 кг пшеничной муки, 2 чайные ложки дрожжей (сухих), 1 столовая ложка растительного масла, 1 яйцо, 60 г сливочного маргарина, 100 мл молока, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления:

дрожжи залить 50 мл молока, добавить немного муки, перемешать и оставить в теплом месте на 40–50 минут.

Затем соединить с оставшейся мукой, посолить, влить оставшееся молоко, растопленный маргарин и замесить однородное тесто. Оставить в теплом месте на 2 часа, накрыв салфеткой.

Когда объем теста увеличится примерно в 2 раза, разделить его на 4 равные части, раскатать в лепешки, каждую из них свернуть рулетом и придать форму подковы. Выложить их на смазанный растительным маслом противень, накрыть тканью.

Через 30 минут «подковы» смазать взбитым яйцом и запечь в предварительно разогретой духовке, после чего слегка остудить и подать на стол.

Бутерброды десертные

Ингредиенты:

5 ломтиков пшеничного хлеба, 120 г творога (нежирного), апельсин, 50 г кураги, 2 чайные ложки сиропа (на сахарозаменителе).

Способ приготовления:

курагу сварить на пару до мягкости, добавить протертый сквозь сито творог, влить сироп и взбить. Полученную массу выложить на ломтики хлеба, разровнять, украсить дольками апельсина и подать на стол.

Десерт из грейпфрута

Ингредиенты:

3 грейпфрута, 1 чайная ложка корицы.

Способ приготовления:

Разрезать каждый плод пополам, посыпать корицей, положить на противень срезом вверх и держать в предварительно разогретой духовке несколько минут. Готовый десерт подать на стол с чайными ложечками.

Чай из земляники

Ингредиенты:

2 столовые ложки ягод земляники (свежих), 2 столовые ложки листьев земляники (сушеных), 200 мл воды.

Способ приготовления:

ягоды и листья земляники измельчить, положить в термос, залить кипящей водой, перемешать, плотно укупорить и оставить на 2–3 часа, после чего процедить через сито. Полученный напиток подать на стол, не остужая. Для улучшения вкуса можно добавить немного сахарозаменителя.

Чай зимний

Ингредиенты:

0,8 л воды, 4 столовые ложки листьев земляники (сушеных), 2 столовые ложки цветков липы (сушеных), столовая ложка цветков ромашки (сушеных).

Способ приготовления:

цветки липы и ромашки перемешать, добавить измельченные листья земляники, залить кипящей водой и оставить под крышкой на 1,5 часа. Потом процедить и подать на стол в керамических кружках.

Чай из шиповника и рябины

Ингредиенты:

1 столовая ложки измельченных плодов шиповников, 1 столовая ложка плодов рябины (сушеных), 400 мл воды.

Способ приготовления:

плоды шиповника и рябины выложить в термос, залить кипящей водой и плотно закупорить, а через 5 часов процедить. Готовый напиток разлить по чашкам и подать на стол.

Чай с натуральными ароматизаторами

Ингредиенты:

1 л черного чая, 2 столовые ложки измельченных листьев земляники, 1 столовая ложка лимонной цедры, 1 столовая ложка апельсинной цедры, 2 гвоздички, ½ чайной ложки корицы, 100 мл ягодного сока, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

довести чай до кипения, добавить листья земляники, цедру лимона и апельсина, гвоздику, корицу, ягодный сок и сахарозаменитель, хорошо перемешать и оставить под крышкой на 10 минут, после чего процедить через сито. Готовый напиток подать на стол в фарфоровых бокалах.

Чай с лимоном и клюквой

Ингредиенты:

400 мл черного чая, 3 столовые ложки лимонного сиропа (на ксилите), 1 столовая ложка ягод клюквы, 2 кусочка лимона.

Способ приготовления:

ягоды клюквы промыть, выжать из них сок и добавить в чай, смешанный с лимонным сиропом. Готовый напиток разлить по глубоким чашкам, положить в каждую из них ломтик лимона и сразу же подать на стол.

Чай из листьев смородины

Ингредиенты:

4 столовые ложки листьев черной смородины (сушеных), 0,8 л воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

листья смородины измельчить, положить в термос, залить кипящей водой, перемешать, плотно укупорить и оставить на 3 часа, после чего процедить чай. Готовый напиток разлить по фарфоровым чашкам, добавить сахарозаменитель, перемешать и подать на стол.

Настой плодов шиповника

Ингредиенты:

4 столовые ложки плодов шиповника (сушеных), 0,6 л воды.

Способ приготовления:

измельчить плоды шиповника в кофемолке или растолочь в ступке, выложить в термос, залить кипящей водой и плотно укупорить, а через 5–6 часов процедить через сложенную в несколько слоев марлю.

Готовый напиток разлить по чашкам и сразу же подать на стол.

Настой калиновый

Ингредиенты:

3 столовые ложки плодов калины (сушеных), 400 мл воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

раздавить плоды калины в деревянной или фарфоровой ступке, залить кипящей водой, поставить на водяную баню и держать на среднем огне 10 минут. Затем остудить до комнатной температуры и процедить через частое сито (если настой получился очень концентрированным, разбавить его холодной водой), после чего добавить сахарозаменитель и перемешать.

Готовый напиток разлить по стеклянным бокалам и подать на стол.

Можно также положить в каждый из них 2–3 кубика цитрусового или обычного льда.

Напиток из капустного рассола

Ингредиенты:

250 мл рассола из-под квашеной капусты, 100 мл яблочного сока (кислого), 4 столовые ложки морковного сока (с мякотью).

Способ приготовления:

соединить охлажденные яблочный и морковный соки, добавить рассол и хорошо перемешать.

Готовый напиток разлить по бокалам и добавить соломинки и украшения для коктейлей.

Напиток томатно-капустный

Ингредиенты:

15 столовых ложек рассола из-под квашеной капусты, 400 мл томатного сока, 4 столовые ложки воды, 3 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), 1 чайная ложка лимонной цедры, соль.

Способ приготовления:

Капустный рассол соединить с томатным соком, добавить воду, цедру и сок лимона, посолить, хорошо перемешать и поставить в холодильник на 2 часа. Готовый напиток процедить, разлить по бокалам и подать на стол.

Напиток смородиново-морковный

Ингредиенты:

1 кг моркови, 0,6 л воды, 10 столовых ложек сока черной смородины, лимон, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

морковь очистить, натереть на мелкой терке или пропустить через мясорубку, залить холодной водой и оставить на 3 часа, после чего процедить через сито. Затем добавить сок, выжатый из лимона. После чего добавить смородиновый сок, сахарозаменитель и хорошо перемешать.

Готовый напиток перед подачей на стол охладить.

Напиток фруктово-овощной

Ингредиенты:

5 морковок, 4 зеленых яблока, 2 луковицы, 4 корня сельдерея.

Способ приготовления:

овощи и яблоки вымыть, очистить, пропустить через соковыжималку и хорошо перемешать.

Готовый напиток перед подачей на стол охладить.

Напиток морковно-апельсиновый

Ингредиенты:

0,6 л морковного сока (с мякотью), 400 мл апельсинового сока, 200 мл ряженки, 3 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), сахарозаменитель.

Способ приготовления:

морковный, апельсиновый и лимонный соки соединить с ряженкой и взбить с помощью миксера до образования однородной массы. Затем добавить сахарозаменитель и перемешать. Готовый напиток перед подачей на стол охладить.

Напиток огуречный

Ингредиенты:

3 огурца, 100 г зеленого салата, соль.

Способ приготовления:

салат и огурцы вымыть, выжать из них сок с помощью соковыжималки, посолить и перемешать. Готовый напиток охладить и подать на стол.

Напиток томатный с сыром

Ингредиенты:

400 мл молока, 200 мл томатного сока, 70 г сыра (любого, мягких сортов).

Способ приготовления:

сыр натереть на мелкой терке, залить молоком, томатным соком и взбивать миксером на высокой скорости в течение 5–7 минут.

Готовый напиток подать на стол охлажденным.

Напиток яблочно-тыквенный

Ингредиенты:

400 мл яблочного сока, 200 мл тыквенного сока, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

яблочный и тыквенный соки смешать, добавить сахарозаменитель и хорошо взбить с помощью миксера.

Готовый напиток охладить, разлить по прозрачным бокалам и сразу же подать на стол.

Напиток молочный с яблочным пюре

Ингредиенты:

0,8 л молока (кислого), простокваши или кефира, 400 г яблочного пюре, 200 мл томатного сока, соль.

Способ приготовления:

молоко и томатный сок соединить с яблочным пюре, добавить соль и взбить миксером до образования однородной массы.

Готовый напиток охладить, подать на стол в небольших чашках.

Напиток молочный с творогом

Ингредиенты:

лимон, 70 г творога (обезжиренного), зеленое яблоко, 200 мл молока, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, измельчить, полить выжатым из лимона соком. После чего добавить протертый сквозь сито творог, охлажденное молоко и сахарозаменитель. Затем взбить с помощью миксера на большой скорости до образования однородной массы.

Готовый напиток перед подачей на стол охладить.

Напиток молочно-овощной

Ингредиенты:

400 мл морковного сока, 400 мл томатного сока, 1 л молока (кислого), кефира или простокваши, соль.

Способ приготовления:

овощные соки и кислое молоко охладить до появления льдинок, после чего соединить, посолить и взбить с помощью миксера на большой скорости до образования однородной массы. Готовый напиток разлить по широким бокалам и подать на стол.

Коктейль молочный с малиной

Ингредиенты:

400 мл молока, 3 столовые ложки малинового сиропа или варенья (на ксилите).

Способ приготовления:

молоко хорошо охладить, добавить малиновый сироп и взбить с помощью миксера до образования однородной массы. Готовый напиток разлить по стаканам и подать на стол.

Коктейль яблочно-малиновый

Ингредиенты:

яблоко, 10 столовых ложек малины, 400 мл молока.

Способ приготовления:

яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и измельчить с помощью блендера до пюреобразного состояния. Затем влить очень холодное молоко, добавить малину и взбивать в течение 5 минут на высокой скорости.

Готовый напиток разлить по широким стаканам и подать на стол.

Коктейль капустный

Ингредиенты:

100 мл капустного сока, 200 мл яблочного сока, 100 мл ягодного сока, 10–15 кубиков льда.

Способ приготовления:

смешать указанные соки с помощью миксера, добавить лед и взбить. Готовый напиток разлить по высоким стеклянным стаканам и подать на стол.

Коктейль молочно-томатный

Ингредиенты:

½ л томатного сока, ½ л молока (кислого), простокваши или кефира, несколько кубиков льда.

Способ приготовления:

томатный сок охладить. Добавить кислое молоко и хорошо взбить с помощью миксера.

Готовый напиток разлить по стаканам, добавить кубики льда и сразу же подать на стол.

Коктейль газированный

Ингредиенты:

1,2 л томатного сока, 4 столовые ложки измельченной петрушки и укропа, 0,7 л газированной воды (без добавок), соль.

Способ приготовления:

томатный сок охладить, смешать с мелкорубленой зеленью петрушки и укропа, посолить и взбить миксером.

Затем разлить по бокалам, наполняя их примерно на две трети, после чего добавить газированную воду (до верха) и сразу подать на стол.

Коктейль морковно-клюквенный

Ингредиенты:

200 мл морковного сока, 4 столовые ложки клюквенного сока, 400 мл воды, 1 лимон.

Способ приготовления:

морковный и клюквенный соки соединить, добавить воду, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 2 часа. Готовый напиток разлить по бокалам, украсить края нарезанным кружочками лимоном и подать на стол с соломинками.

Коктейль мультивитаминный

Ингредиенты:

400 мл отвара плодов шиповника, 250 мл сока черной смородины, 250 мл клюквенного морса, 200 мл морковного сока (без мякоти), несколько кубиков льда.

Способ приготовления:

морковный и черносмородиновый соки соединить с отваром плодов шиповника, клюквенным морсом и хорошо взбить с помощью миксера.

Готовый напиток разлить по бокалам, добавить лед и подать на стол с соломинками.

Коктейль из огурцов с кефиром

Ингредиенты:

3 огурца, 3 столовые ложки измельченного зеленого лука, ½ л кефира, специи (любые), соль.

Способ приготовления:

огурцы вымыть и пропустить через соковыжималку вместе с зеленым луком.

Затем полученный сок соединить с кефиром, взбить с помощью миксера до образования однородной массы, добавить соль, приправы и хорошо перемешать. Готовый напиток подать на стол в охлажденном виде.

Морс из черной смородины

Ингредиенты:

200 г ягод черной смородины, 1 л воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

черную смородину промыть, перебрать, выжать сок в соковыжималке и поставить в холодильник.

Оставшуюся ягодную массу залить кипятком и варить на слабом огне в течение 15 минут.

После чего дать остыть, процедить через сложенную в несколько слоев марлю, влить охлажденный сок, добавить сахарозаменитель и хорошо перемешать.

Готовый напиток подать на стол в стеклянных стаканах с соломинками.

Молоко смородиновое

Ингредиенты:

0,6 л молока, 200 мл сока черной смородины (свежевыжатого), несколько кубиков льда, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

охладить молоко почти до замерзания, влить ягодный сок и взбить с помощью миксера до образования однородной массы.

Затем добавить подсластитель и перемешать.

Готовый напиток разлить по бокалам, положить в каждый из них немного льда и подать на стол с соломинками.

Сок томатный с лимоном

Ингредиенты:

1 ½ л томатного сока (свежевыжатого), 3 столовые ложки лимонного сока (свежевыжатого), 1 лимон, 100 мл воды.

Способ приготовления:

томатный сок охладить, соединить с лимонным соком, водой и хорошо перемешать. Лимон вымыть и нарезать.

Готовый напиток разлить по стеклянным бокалам, украсить край каждого из них надрезанным кусочком лимона и подать на стол.

Сок клубничный

Ингредиенты:

1 кг клубники, 100 мл воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

ягоды промыть, перебрать и удалить чашелистики, после чего растереть деревянной ложкой в фарфоровой или эмалированной емкости, залить водой и подогреть на водяной бане, не допуская закипания.

Выжать сок через марлю, добавить сахарозаменитель, хорошо перемешать, разлить по бокалам и подать на стол.

Сок черничный

Ингредиенты:

1 кг ягод черники, 200 мл воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

выложить ягоды черники в дуршлаг или сито, промыть и выжать сок с помощью соковыжималки. Затем добавить воду, сахарозаменитель и хорошо взбить миксером.

Готовый напиток подать на стол в охлажденном виде.

Компот черничный

Ингредиенты:

3 столовые ложки ягод черники, 400 мл воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

ягоды тщательно размять ложкой, залить холодной водой и варить на слабом огне в течение 10 минут, периодически помешивая.

Затем процедить через сито, добавить сахарозаменитель и хорошо перемешать. Готовый напиток можно подать на стол как в холодном, так и в горячем виде.

Компот фруктово-ягодный

Ингредиенты:

1 зеленое яблоко, 1 груша, 3 сливы, 400 мл воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

яблоко и грушу очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками средней толщины. Сливы разделить на половинки и удалить косточки. Подготовленные ингредиенты залить холодной водой, довести на среднем огне до кипения и варить до мягкости.

Затем добавить сахарозаменитель и перемешать. Полученный напиток можно подать на стол как в горячем, так и в холодном виде.

Компот ревеневый

Ингредиенты:

400 г черешков ревеня, 1 л воды, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

черешки ревеня измельчить, залить холодной водой, довести до кипения и варить под крышкой в течение 30 минут.

Затем дать остыть, процедить через сито, добавить сахарозаменитель и хорошо перемешать.

Готовый напиток разлить по чашкам и подать на стол.

Лед цитрусовый

Ингредиенты:

100 мл сока грейпфрута (свежевыжатого), 100 мл апельсинового сока (свежевыжатого), 20 листочков мяты.

Способ приготовления:

положить в ячейки для льда листочки мяты, залить смесью апельсинового и грейпфрутового сока и поместить в морозилку.

Полученные ледяные кубики положить в бокалы с любым прохладительным напитком и подать на стол.

Кисель ягодный

Ингредиенты:

100 г ягод (любых, несладких), 400 мл воды, 1½ столовые ложки картофельного крахмала, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

ягоды промыть, перебрать, протереть сквозь сито, влить воду и перемешать.

Затем довести до кипения, тонкой струйкой вливая крахмал, предварительно растворенный в небольшом количестве холодной воды, и варить до загустения, постоянно помешивая. Готовый напиток можно подать на стол как в горячем, так и в охлажденном виде.

Фреш лимонный с морковным соком

Ингредиенты:

1 лимон, 200 мл морковного сока, 250 мл воды, несколько кубиков льда, сахарозаменитель.

Способ приготовления:

Разрезать лимон пополам и выжать сок. Кожуру и остатки мякоти крупно нарубить, выложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения на среднем огне и дать остыть. Затем процедить через сложенную в несколько слоев марлю, добавить морковный и лимонный соки, всыпать сахарозаменитель и хорошо перемешать.

Готовый напиток разлить по стеклянным стаканам, добавить кубики льда и подать на стол.

Что нужно знать о диабете

По мнению врачей, сахарный диабет представляет собой заболевание, для которого характерно увеличение содержания сахара в крови. Данная патология может быть обусловлена внешними и внутренними факторами либо их сочетанием. Первые сведения о диабете были получены нашими далекими предками. Известно, что в Древнем Египте целители смогли довольно точно описать симптомы заболевания, вероятно, являвшегося сахарным диабетом. Также данный недуг был известен древним грекам, римлянам и китайцам.

Термин «диабет» был предложен античным врачом Аретеем Каппадокийским. В буквальном переводе с греческого это слово означает «прохожу насквозь». Такое название можно считать вполне логичным, поскольку одним из характерных признаков диабета является учащенное обильное выделение мочи, словно вся принятая больным жидкость сразу же проходит через организм. Понятие «сахарная болезнь» появилось позже, в середине XVII века, когда зарубежные исследователи обратили внимание на повышенное содержание сахара в моче больных диабетом.

А в следующем столетии врач К. Бернар доказал, что развитие сахарного диабета связано с центральной нервной системой. Гормон инсулин, без которого невозможен нормальный обмен веществ и который перестает вырабатываться поджелудочной железой при сахарном диабете, был открыт в 1921 году канадскими учеными Бантингом и Бестом. Через несколько десятилетий химики вывели его формулу, а затем была определена физическая структура данного вещества.

Разумеется, после обнаружения диабета врачами были предприняты попытки лечения этого недуга. К сожалению, все способы и методы были неэффективными, поскольку их целью было нормализовать самочувствие больного, а не устранить причины эндокринных нарушений.

Первую адекватную терапию сахарного диабета предложил английский врач Лоуренс, который сам страдал от этого недуга. В 1934 году им была основана Диабетическая ассоциация, которая существует и сейчас, увеличившись до всемирной организации, филиалы которой есть в большинстве развитых стран.

Как развивается сахарный диабет

Прежде чем рассуждать о пользе рационального питания и различных методов терапии, необходимо понять причины возникновения сахарного диабета и механизмы его прогрессирования. Как уже было сказано выше, уровень сахара в крови регулируется инсулином и другими гормонами. Они вырабатываются поджелудочной железой. Этот орган располагается в левой части брюшной полости, его окружают селезенка и двенадцатиперстная кишка. Основной функцией поджелудочной железы является синтез гормонов и ферментов. Последние представляют собой вещества, активно участвующие в пищеварении и обеспечивающие усвоение углеводов, белков и жиров. Гормоны соматостатин, инсулин и глюкагон продуцируются особыми клетками, находящимися в специализированных структурах железы (островках Лангерганса). Только при оптимальном их сочетании возможно нормальное функционирование нашего организма.

Инсулин поддерживает уровень сахара в крови на оптимальном уровне (от 3,33 до 5,55 ммоль/л), помогает преобразовывать глюкозу в гликоген. Это своеобразный запас питательных веществ, откладывающийся в мышцах и печени. Гликоген представляет собой резерв глюкозы, которая при дефиците питательных веществ поступает в кровь и позволяет организму быстро восстановить силы. Кроме того, инсулин повышает проницаемость клеточных стенок, обеспечивая полноценную транспортировку глюкозы. Этот гормон также регулирует белковый и жировой обмен.

Стабилизация уровня сахара в крови происходит следующим образом. Через некоторое время после приема пищи уровень глюкозы возрастает (то есть развивается гипергликемия). Поджелудочная железа реагирует на изменение химического баланса крови выбросом инсулина. Под воздействием данного гормона уровень сахара в крови снижается. Соответственно, продуцирование инсулина замедляется. Глюкагон, наравне с упомянутым ранее гормоном, отвечает за стабильный уровень сахара в крови. Но, как ни странно, действует он совсем иначе. Глюкагон способствует расщеплению гликогена, содержащегося в печени, и повышению уровня глюкозы. При необходимости он высвобождает питательные вещества из жировой ткани. Гормон соматостатин замедляет секрецию инсулина, не допуская перерасхода глюкозы и развития стойкой гипогликемии. Помимо упомянутых выше веществ, уровень сахара в крови регулируется и

другими гормонами, например адреналином, норадреналином, половыми гормонами, глюкокортикоидами, гормоном щитовидной железы и т. п.

Формы и симптомы сахарного диабета

Всемирной организацией здравоохранения принята международная классификация, по которой сахарный диабет подразделяют на I и II типы. Кроме того, в отдельную группу входят гестационный диабет (патология, иногда развивающаяся на фоне беременности), диабет пожилых, диабет – спутник тяжелых генетических аномалий (синдрома Дауна, синдрома Прадера – Вилли, Шмидта, Шерешевского – Тернера и др.).

Сахарный диабет I типа является самым распространенным. Данное заболевание может развиться при генетической предрасположенности (например, если один из родителей больного, его родной брат или сестра имеют такой диагноз).

В группу риска также входят дети, которые при рождении весили больше 4500 грамм или имели некоторые пороки развития. Иногда диабет отмечается при хронических заболеваниях, подразумевающих серьезные нарушения обмена веществ: гипертонии, ожирении высокой степени, поликистозе яичников. Фактором риска также являются длительная гормональная терапия синтетическими эстрогенами или кортикостероидами и применение сильнодействующих диуретиков. Диабет I типа иногда называют ювенильным, потому что дебют данного заболевания чаще наблюдается в подростковом периоде. Он развивается прогрессивно, при этом может погибнуть до 80 % клеток, образующих островки Лангерганса в поджелудочной железе. Обычно первые симптомы заболевания появляются, когда изменения в клетках становятся необратимыми. Патологический процесс прогрессирует постепенно, а начинается он за несколько лет до обнаружения внешних проявлений болезни. Вследствие иммунных нарушений клетки поджелудочной железы, вырабатывающие гормон инсулин, отмирают. В организме наблюдаются его дефицит и, соответственно, повышение уровня сахара в крови. Причина данной патологии имеет генетическую основу. Но даже если у кого-нибудь из ваших близких родственников был сахарный диабет, вы можете избежать этого заболевания.

Рассмотрим факторы риска развития данного недуга.

Если у обоих родителей диагностирован сахарный диабет I типа, у детей риск его развития составляет более 30 %. В том случае, если семейная пара все же решает обзавестись потомством, врачи строго контролируют развитие беременности, а после рождения малыша регулярно его обследуют. Впоследствии ребенка ставят на учет у эндокринолога и

назначают профилактическую терапию. При нормальном иммунном фоне и отсутствии генетической предрасположенности инсулинозависимый диабет может развиться после перенесенной инфекции (особенно вирусной). Исследователи установили, что вирусы гриппа, эпидемического паротита (свинки), краснухи и цитомегаловирус могут воздействовать на клетки, образующие островки

Лангерганса. Реже пусковым фактором развития сахарного диабета становятся физические и психические травмы, несбалансированный рацион с преобладанием жирной, жареной, консервированной сладкой пищи, тяжелые отравления и т. п. Разумеется, даже при высоком риске заболевания сахарным диабетом не надо с рождения водить ребенка по врачам и перегружать его многочисленными обследованиями. Эндокринологи установили, что есть три критических возрастных порога, во время которых может проявиться этот недуг.

Дебют диабета I типа может обнаружиться у ребенка в возрасте 4–7 лет. Когда малыш впервые идет в детский сад или школу, его иммунитет еще не может активно противодействовать разнообразным инфекциям. Если до 2 лет его организм был защищен материнскими антителами, получаемыми с грудным молоком, то теперь инфицирование становится более вероятным. А стресс, сопровождающий погружение в новую социальную среду, иногда становится пусковым фактором развития диабета при наличии генетической предрасположенности.

Следующий критический период – подростковый возраст (11–14 лет). Организм ребенка претерпевает множество изменений, связанных с активным ростом и половым созреванием. Все органы работают в режиме повышенной нагрузки, в том числе и поджелудочная железа.

Последний период более длительный – с 20 до 29 лет. Формирование организма уже закончилось, но теперь в свои права вступают другие предрасполагающие факторы развития диабета: употребление алкоголя, курение, стрессы, чрезмерные физические и умственные нагрузки.

Симптомы сахарного диабета

Своевременное диагностирование заболевания помогает быстро устранить неприятные симптомы и подобрать адекватную терапию. Как уже было сказано выше, сахарный диабет невозможно вылечить, но при регулярном введении подходящих доз инсулина качество жизни больного останется высоким. Постоянный дефицит инсулина приводит к повышению уровня глюкозы в крови. Сахар поступает в наш организм с пищей, он быстро усваивается в пищеварительном тракте, а затем с помощью инсулина транспортируется к клеткам. При недостатке данного гормона глюкоза не может проникнуть сквозь их мембрану и постепенно накапливается в кровяной плазме. Врачи называют это состояние энергетическим голодом: в организме содержится достаточное количество сахара, но клетки и ткани страдают вследствие дефицита питания.

Кроме инсулина, уровень глюкозы в крови регулируется другими гормонами – адреналином и глюкагоном. Их называют противоинсулярными, поскольку они не понижают, а повышают содержание сахара. Например, при сильном стрессе происходит усиленная выработка адреналина, а уровень глюкозы в крови повышается. Помимо глюкозы, источником энергии для клеток является накопленный в липоцитах жир. Для его расщепления не требуется инсулин. Именно поэтому больные сахарным диабетом нередко худеют. К сожалению, жировая ткань не может полностью заменить углеводы.

В процессе обмена веществ при расщеплении липидов образуется побочный продукт – кетоновые тела (например, ацетон). Они постепенно накапливаются в крови и начинают выделяться с биологическими жидкостями – мочой, слюной, потом. Именно поэтому для большинства диабетиков характерен выраженный запах ацетона изо рта, если заболевание находится на стадии декомпенсации. Следующим диагностическим признаком является присутствие сахара в моче. У здоровых людей глюкоза не выделяется при мочеиспускании.

Избыточное количество сахара в крови способствует быстрому обезвоживанию организма, поскольку вода выводится почками. Моча при этом становится бесцветной. Больной постоянно ощущает сильную жажду и пьет много жидкости, но это не приносит ему облегчения.

Все перечисленные выше симптомы характерны для диабета I типа. При сахарном диабете II типа поджелудочная железа продолжает вырабатывать инсулин, но его количество

оказывается недостаточным. Кроме того, для данного недуга характерно нарушение восприимчивости клеточных стенок к этому гормону. Иными словами, для полноценного усвоения сахара клеткам требуется больше гормона, чем в обычных условиях. Основными факторами диагностики диабета II типа являются гипергликемия, ожирение, высокий уровень инсулина в крови, повышенное артериальное давление, наличие заболеваний сердечно-сосудистой системы, снижение зрения (диабетическая ретинопатия) и пониженная чувствительность кожи конечностей. Также наблюдаются нефропатия (обильное выделение белка с мочой), шелушение кожи и болезненные ощущения в ногах и руках. При диабете I типа наблюдаются гипергликемия (повышенный уровень сахара в крови), выделение глюкозы с мочой, увеличение суточного количества мочи, постоянная жажда, снижение массы тела, повышение аппетита и беспричинная слабость. Для стадии декомпенсации характерны развитие кетоацидоза, выделение ацетона с мочой и потом.

Кетоацидозом называют тяжелое состояние больного, которое развивается на фоне декомпенсированного сахарного диабета. Это сбой в обмене веществ, при котором в крови повышается уровень жирных кислот и ацетона. Кетоновые вещества выделяются с мочой, придавая ей характерный запах. У пациента развиваются гнойничковые заболевания кожного покрова, появляется зуд кожи и слизистых оболочек, а также нарушается процесс заживления ран и ссадин. Для сахарного диабета I типа характерен очень резкий, внезапный дебют. Накопившаяся в крови глюкоза выводится с мочой, причем объем последней резко увеличивается. Больной ощущает сильную жажду и пьет много жидкости, что, в свою очередь, усиливает мочеиспускание. Если медицинская помощь запаздывает, то у пациента снижается масса тела, а в кровь поступают жирные кислоты, образующиеся при экстренном расходовании жировых запасов. Постепенно эти токсичные соединения попадают в печень, вызывая жировое пропитывание ее тканей. Данная патология снижает фильтрационные способности печени, усугубляя имеющуюся интоксикацию. Кетоновые соединения не утилизируются в процессе обмена веществ, в крови нарастает уровень ацетона, а в моче обнаруживаются кетоновые тела. По мере нарастания отравления у больного снижается аппетит, возникает рвота, в тяжелых случаях возможна потеря сознания вплоть до комы. Параллельно в организме наблюдается ярко выраженный гормональный дисбаланс. У детей возможны кожные реакции (зуд, ссадины на местах расчесов, кандидоз, инфекционная сыпь и т. п.). Главной целью терапии сахарного диабета является

достижение состояния компенсации. Если больной строго соблюдает назначенную врачом диету, проводит инсулинотерапию, рассчитывает физические и эмоциональные нагрузки и полноценно отдыхает, то его самочувствие постепенно улучшается. Сахар и ацетон перестают выделяться с мочой, а количество жидкости, проходящей через почки, уменьшается.

Уровень сахара в крови сохраняется в пределах нормы (допустимы незначительные кратковременные колебания).

Острые осложнения сахарного диабета

Отсутствие своевременно принятых мер усугубляет течение сахарного диабета I и II типа и приводит к ухудшению состояния. Острыми осложнениями являются кетоацидоз, гипогликемические состояния, кетоацидотическая, гипогликемическая и гиперосмолярная кома. Кетоацидоз возникает под воздействием провоцирующих факторов декомпенсации сахарного диабета. К ним относятся воспалительные процессы различной локализации, инфекционные заболевания вирусной и бактериальной природы, хирургическое вмешательство, тяжелые травмы, бесконтрольный прием сильнодействующих медикаментов, длительный стресс. Перед кетоацидозом у больного нарастает инсулиновая недостаточность. Усвоение глюкозы практически прекращается, при этом сразу же страдают инсулинозависимые ткани. В кровь поступают противоинсулярные гормоны, а печень реагирует распадом гликогена. Наблюдается тяжелейшее внутриклеточное обезвоживание организма, которое сопровождается шоком. Химический состав крови нарушается, а периферическое и мозговое кровообращение замедляется, что обуславливает дефицит кислорода.

Гормональный дисбаланс приводит к активизации распада липидов и мобилизации жирных кислот. Во всех жидкостях организма накапливаются кетоновые тела, развивается метаболический ацидоз. Основным диагностическим признаком кетоацидоза является резкое ухудшение самочувствия больного. Он жалуется на прогрессирующую сухость слизистых оболочек и кожи, у него понижается температура тела, наблюдаются также жажда, учащение мочеиспускания, слабость и головная боль.

Более тяжелыми симптомами считаются сонливость, резкое снижение веса, нарушения сознания, рвота, сильный запах ацетона изо рта, шумное дыхание, болезненные ощущения в брюшной полости и мышцах, патологии рефлексов.

Гипогликемия – резкое понижение уровня глюкозы в крови. В некоторых случаях быстрое развитие данного осложнения приводит к смертельному исходу. Причиной патологии обычно становится дисбаланс между уровнем сахара в крови и количеством поступившего в организм инсулина.

Нередко гипогликемия возникает после передозировки вводимого гормона (при небрежном выполнении указаний врача, самостоятельном переходе на другой препарат и т. п.), вследствие чрезмерных физических нагрузок, нарушения диеты, приема

алкоголя или курения. Последствия перенесенной больным гипогликемии могут быть очень тяжелыми. В первую очередь страдают клетки головного мозга.

Многие неврологические нарушения оказываются обратимыми, но при повторении гипогликемии возможно снижение функций мозговой коры. Первыми признаками развития данного осложнения обычно становятся резкое ухудшение работы головного мозга, беспричинная сонливость (реже – возбудимость), ощущение сильного голода, головные боли, головокружение, крупная дрожь, плач, громкий смех и судороги. При легкой гипогликемии патологические проявления ограничиваются усиленным потоотделением, усилением аппетита, тахикардией, онемением губ и языка, нарушением внимания, слабостью и резкими колебаниями настроения.

Появление одного или нескольких из перечисленных выше симптомов у больного диабетом является сигналом о неблагополучии и требует быстрого принятия соответствующих мер. В более тяжелых случаях возможны отдаленные последствия – дефицит внимания и нарушения памяти.

Резкое снижение уровня сахара в крови происходит после передозировки инсулина или глюкозопонижающих таблеток, нарушения режима питания и непосильных физических нагрузок. Больной сахарным диабетом и его близкие должны запомнить, что гипогликемия может проявляться в виде беспричинной сильной слабости, обильного потоотделения, нервной дрожи или ощущения неестественного голода.

Для купирования приступа следует съесть 2–3 кусочка сахара или выпить стакан сладкого напитка. Обычно больные постоянно носят с собой сахар или коробочку натурального сока, чтобы при необходимости быстро справиться с гипогликемией.

Другое тяжелое осложнение – гиперосмолярная кома – представляет собой повышение содержания в крови соединений натрия, хлора, бикарбонатов и глюкозы. Данная патология не сопровождается кетоацидозом, развивается постепенно в течение нескольких дней. На фоне гипергликемии наблюдаются прекращение высвобождения гликогена из печени, замедление распада жиров и уменьшение активности гормонов – антагонистов инсулина.

Чаще всего гиперосмолярная кома начинается с нарастания неврологических симптомов. К ним относятся помутнение сознания, увеличение тонуса мышц, подрагивание глаз, слабость и уменьшение глубины дыхания. Через некоторое время у больного начинается обезвоживание вследствие нарушения функционирования почек, а также учащается сердцебиения.

Анализы при этом показывают нормальное содержание солей натрия и калия в крови.

Поздние осложнения сахарного диабета

К сожалению, даже при своевременном выявлении повышенного уровня глюкозы в крови и адекватно проводимом лечении у больных иногда развиваются поздние осложнения. В некоторых случаях их можно предотвратить, если обращать внимание на новые симптомы и сразу же обращаться за помощью к специалистам.

Одним из самых тяжелых осложнений сахарного диабета является диабетическая нефропатия. Данный недуг поражает почечные кровеносные сосуды.

При отсутствии необходимой терапии нефропатия приводит к смерти больного от уремии (самоотравления организма продуктами обмена веществ) и сопутствующих заболеваний сердечно-сосудистой системы. Нередко симптомы начинающейся диабетической нефропатии ошибочно принимают за незначительные недомогания, обращаясь к врачу, когда время уже упущено.

Первым признаком неблагополучия при диабете I типа становится гипер-функционирование почек: увеличение скорости образования мочи, усиление почечного кровотока, гипертрофия лоханок и т. п. Провоцирующими факторами являются генетическая обусловленность, хронический дефицит инсулина (при позднем диагностировании сахарного диабета или неправильно подобранной дозировке препарата) и артериальная гипертензия. Диабетическую нефропатию лечат комплексными методами. Помимо корректировки доз инсулина и проведения всестороннего обследования, больному назначают диету с низким содержанием белковых соединений. Поскольку при данном заболевании так или иначе страдают все внутренние органы и системы, в некоторых случаях развиваются неврологические нарушения. Диабетическая нейропатия возникает при частой гипергликемии.

Нарастающие обменные нарушения становятся пусковым механизмом деградации нервных волокон. Последние подвергаются значительным структурным изменениям. Первыми симптомами неблагополучия при диабетической нейропатии становятся ночные судороги, слабость и покалывание в мышцах. Затем (при отсутствии адекватной терапии) наблюдаются извращение тактильных ощущений («ползание мурашек», жжение, болезненность, онемение, резкое снижение чувствительности). Различают несколько разновидностей диабетической нейропатии. При кардиальной форме наблюдаются аритмия, пониженное

артериальное давление и частые головокружения.

Для гастроинтестинальной формы характерны ощущение тяжести в желудке и атоническая дистрофия кишечника. Урогенитальная форма характеризуется атонией мочевого пузыря и нарушениями половой функции у мужчин. Кроме того, возможны нарушения аккомодации зрачка и повышенное потоотделение. При автономной нейропатии (более редком осложнении сахарного диабета) возникают парез кишечника или диарея, сбои в системах терморегуляции и функционировании потовых желез, дистония мочевого пузыря и трофические кожные заболевания. В некоторых случаях сахарный диабет приводит к развитию офтальмологических осложнений.

Самое тяжелое из них – диабетическая ретинопатия, которая может привести к полной потере зрения. Данное осложнение на начальной стадии нередко протекает бессимптомно. Даже при наличии изменений в структуре глазного дна больной может жить обычной жизнью, не отмечая снижения остроты зрения.

Диабетическая ретинопатия начинается с образования микроскопических аневризм кровеносных сосудов сетчатки. При осмотре они выглядят как мелкие точки темно-красного цвета. Через некоторое время эти пятнышки становятся оранжевыми, а затем бледно-желтыми. Сетчатка отекает, нарушается проводимость капилляров, возникает сосудистая пролиферация (патологическое разрастание сетки сосудов). Иногда первые признаки неблагополучия наблюдаются только на следующей стадии осложнения – при появлении внутриглазных кровоизлияний или нарушении структуры стекловидного тела. При этом помочь больному уже очень сложно.

В самых тяжелых случаях развивается отслоение сетчатки, приводящее к частичной или полной необратимой потере зрения. Для профилактики диабетической ретинопатии больной должен выполнять все назначения эндокринолога и следовать его рекомендациям. Кроме того, желательно 2–3 раза в год посещать офтальмолога. Помимо этого, при диабете иногда наблюдается помутнение хрусталика глаза вследствие длительной гипергликемии.

Данное состояние называют диабетической катарактой. Прозрачность хрусталика уменьшается, в нем возникают образования в виде пузырей, хлопьев и т. п.

Лечение этой патологии обычно проводят хирургическими методами на фоне обычной диабетической терапии. Как уже было сказано выше, при сахарном диабете часто наблюдается поражение кровеносных сосудов. В частности, на их стенках образуются атеросклеротические бляшки.

Макроангиопатия – это серьезное осложнение, для которого характерно формирование холестериновых отложений в крупных кровеносных сосудах головного мозга, конечностей и сердца. Данное заболевание может быть диагностировано даже у молодых людей. Макроангиопатия развивается на фоне гипергликемии, гиперлипидемии, диабетической нефропатии и гипертонии. Опасность этого осложнения заключается в его бессимптомности. Например, ишемическая болезнь сердца при сахарном диабете может ничем себя не проявлять вплоть до наступления критической стадии.

Выраженный атеросклероз сосудов нижних конечностей иногда приводит к развитию диабетической стопы, а необратимость изменений и длительное нарушение питания тканей являются поводом для ампутации. В некоторых случаях при сахарном диабете развивается характерное поражение участков кожи, расположенных на передней поверхности голеней. Медики называют это осложнение липоидным некробиозом. Данное заболевание является хроническим. В толще кожи появляются уплотненные бляшки, которые выглядят как пятна коричневого оттенка. Нередко они покрываются язвами и инфицируются. Причиной появления липоидного некробиоза является микроангиопатия, провоцирующая дезорганизацию соединительной ткани и отложение жиров вне липоцитов. Сначала на коже возникает несколько пятен или узелковых образований красноватого цвета. Затем на этих участках формируются бляшки диаметром диабете до 10 см с желтовато-коричневым центром и синюшно-красным ободком. Их поверхность гладкая или слегка шелушащаяся. Через некоторое время в центре новообразований появляются капиллярные «звездочки», а в клетках кожи продолжает накапливаться коричневый пигмент. Возможно также изъязвление эпидермиса. Для улучшения состояния больного при липоидном некробиозе врач может назначить лазеротерапию, дозированное облучение рентгеном и криодеструкцию.

К сожалению, стойкий положительный эффект наблюдается не во всех случаях. Синдром диабетической стопы развивается на фоне диабетических изменений в центральной нервной системе, крупных и мелких кровеносных сосудах.

В зависимости от степени проявления патологии различают 5 стадий заболевания. На нулевой стадии наблюдается только выраженное ороговение кожи стопы, без открытых ран и язв.

Для следующего этапа характерно образование поверхностной язвы на подошве стопы, одном или нескольких пальцах, а также в межпальцевом промежутке. При отсутствии

адекватной терапии на II стадии в патологическом процессе уже участвуют подкожная жировая клетчатка, сухожилия и мягкие ткани. Возникают местные симптомы бактериального инфицирования: покраснение кожи вокруг язвы, локальное повышение температуры тканей, отечность и гнойное отделяемое из раны. III стадия характеризуется глубоким поражением мягких тканей стопы и костей. Кроме того, врач может диагностировать остеомиелит.

Следующий этап развития болезни представляет собой гангрену части стопы. Затем, если пациент не обращался к врачу, гангрена приобретает локальный характер и приводит к летальному исходу. Лечение диабетической стопы проводится комплексными методами.

В первую очередь больному необходима компенсация углеводного обмена. Рекомендуется также полная разгрузка стопы, на которой обнаружена язва. Рану нужно регулярно очищать с применением современных антисептиков.

В некоторых случаях назначаются антибиотики и противовоспалительные препараты. При обнаружении патологии на III стадии проводится обследование, направленное на проверку состояния крупных и мелких кровеносных сосудов ноги. Закупорка сосудов и быстрое прогрессирование недуга являются поводом для ампутации конечности. Даже при компенсированном сахарном диабете длительные нарушения обмена веществ могут привести к заболеванию суставов. В некоторых случаях наблюдается ограничение подвижности суставов пальцев рук.

Данная патология негативно влияет на работоспособность, снижает возможность выполнения сложной ручной работы, а также может вызвать депрессию и психосоматические осложнения. Специалисты считают, что подвижность суставов уменьшается вследствие накопления глюкозы в соединительной ткани, нарушения микроциркуляции крови в капиллярах и структурных изменений в тканях. Обычно патология развивается на фоне имеющейся у больного генетической предрасположенности. Осложнение развивается очень медленно и обычно проявляется во время пубертатного периода. Для легкой стадии характерно поражение 2–3 пальцев одной кисти, а прогрессирование недуга приводит к развитию изменений в остальных суставах пальцев. В тяжелых случаях возможны фиброзные изменения в сухожилиях и костные патологии. Лечение данного осложнения заключается в полной компенсации имеющегося у больного сахарного диабета. Иногда врачи рекомендуют проведение лазеротерапии и физиопроцедур.

Ранний дебют сахарного диабета может привести к задержке

физического и полового развития ребенка. Если заболевание не было своевременно выявлено, при отсутствии компенсации дефицита инсулина нарушается темп роста. Кроме того, запаздывает скелетное созревание (наблюдается отставание костного возраста от биологического). Позднее (в возрасте 10–12 лет) возможна задержка полового созревания.

Данная патология свидетельствует о недостаточном контроле за обменом веществ или неправильно рассчитанной дозе инсулина.

Предупреждение этого осложнения заключается в своевременном выявлении сахарного диабета у ребенка, назначении адекватной инсулинотерапии и дополнительных препаратов (при необходимости), строгом контроле за обменом веществ и соблюдении диеты. Поскольку при диабете нередко наблюдается выделение глюкозы с мочой, это может привести к развитию инфекционных заболеваний органов мочевыделительной системы.

В сладкой среде быстро размножаются многие патогенные микроорганизмы, а снижение иммунитета на фоне эндокринной патологии лишь усугубляет данную проблему. Первыми признаками патологии обычно становятся повышение температуры тела, учащенное мочеиспускание, иногда сопровождающееся болями, неприятные ощущения в области поясницы и характерные изменения в анализе мочи (обнаруживаются белок и лейкоциты, при бакпосеве наблюдается рост бактерий).

Лечение данного осложнения проводится комплексными методами. Сначала врач уделяет пристальное внимание нормализации уровня сахара в крови и гормональному уровню. Затем больному назначаются уроантисептики, антибиотики, фитотерапия и диета с пониженным содержанием соли. При недостаточно компенсированном сахарном диабете развиваются характерные патологические изменения слизистой оболочки полости рта. У детей и подростков (реже у взрослых) диагностируют гингивит, пародонтит и альвеолярную пиорею. Кроме того, увеличивается риск развития кариеса. После компенсации основного недуга стоматолог должен назначить адекватное лечение, в зависимости от возраста больного, характера патологических проявлений и индивидуальных особенностей организма.

Синдром Мориака – тяжелое осложнение сахарного диабета, которое обычно развивается у детей на фоне длительной декомпенсации углеводного обмена.

Печень увеличивается в объеме, наблюдается задержка роста

и полового развития при сохранном интеллекте. Кожа кистей и стоп окрашивается в оранжевый оттенок, на щеках появляется постоянный румянец. Для предотвращения данной патологии следует уделять пристальное внимание компенсации диабета, правильно рассчитывать дозировку инсулина и соблюдать диетические ограничения.

Осложнения инсулинотерапии

В некоторых случаях у больного сахарным диабетом наблюдается ухудшение самочувствия на фоне проводимой инсулинотерапии. Было установлено, что опасными могут быть не только осложнения основного недуга, но и неправильно проводимое лечение (например, нерациональное применение вводимого больному инсулина).

Инсулинотерапия может спровоцировать гипогликемию или синдром Солоджи, который возникает на фоне хронической передозировки гормона. Известно, что в завышенных дозах инсулин действует нетипично, вызывая резкое повышение уровня глюкозы в крови. Развивается стресс, а в ответ на эту реакцию в кровь выделяются гормоны – антагонисты инсулина, которые увеличивают содержание сахара.

Гипогликемия может развиваться без признаков патологии (до некоторого времени).

Первыми симптомами неблагополучия обычно становятся внезапная слабость и легкая головная боль, которые исчезают после еды. Затем появляются головокружение, нарушения зрения (проходящие самопроизвольно), снижение работоспособности, нарушения сна, постоянная усталость и перепады настроения. При отсутствии адекватной терапии наблюдается очень быстрая утомляемость при любых нагрузках. Врач должен постоянно контролировать состояние пациента и при необходимости корректировать дозировку вводимого инсулина, чтобы предотвратить развитие подобных осложнений.

У некоторых больных на фоне сахарного диабета развивается липодистрофия – патологическое изменение в подкожной жировой клетчатке, которое наблюдается в области введения инсулина. Например, на некоторых участках жировой слой может полностью отсутствовать. При гипертрофической липодистрофии, напротив, появляются припухлости вследствие избыточного роста клетчатки.

Причиной данной патологии является выполнение нескольких инъекций инсулина в один участок кожи. Осложнение не причиняет вреда здоровью, но оставляет после себя нежелательные косметические дефекты. Кроме того, в пораженных участках тела нарушается всасывание инсулина.

Для предотвращения липодистрофии больной должен чередовать места введения гормона. В некоторых случаях врачи рекомендуют проведение физиотерапевтических процедур. У некоторых больных развивается аллергия на вводимый инсулин.

Обычно первые проявления неблагополучия обнаруживаются через 7–10 дней после первой инъекции. Участок кожи на месте укола уплотняется, становится красным, отечным и болезненным, возможно появление зуда. При генерализованной форме аллергии у больного наблюдаются сыпь и отечность, развивается резкая слабость. В тяжелых случаях возможны бронхоспазм, парестезии и рвота. Очень редко встречается анафилактический шок, требующий немедленного вмешательства специалистов.

Причины подобных патологических проявлений могут быть различными: некачественный инсулин, используемый для инъекций, индивидуальная реакция на «чужой» гормон и т. п.

Пожилые люди нередко страдают от инсулиновых отеков. Данное осложнение обусловлено задержкой жидкости в тканях вследствие гормонального дисбаланса или заболевания почек. Отечность может быть локальной (например, в области крестца, голеней, глаз) или генерализованной (распространенной). После корректировки дозы инсулина врач может назначить диуретики или фитотерапию, направленную на выведение избыточной жидкости из организма.

Лечебное питание при диабете

Лечебное питание при ожирении

Как уже было сказано выше, сахарный диабет почти всегда сопровождается нарушениями обмена веществ. При этом возможно как увеличение, так и уменьшение массы тела.

Ожирение является одним из самых распространенных осложнений данного недуга. Одним из самых эффективных и при этом безопасных методов снижения массы тела при сахарном диабете является диетотерапия. Специалистами было разработано несколько вариантов диет, основой которых является уменьшение калорийности потребляемых продуктов. Сначала врач помогает больному рассчитать оптимальную массу тела, а затем уже подсчитывает необходимое количество калорий. Чаще всего эндокринологи рекомендуют при выраженном ожирении снизить калорийность ежедневного рациона на 40 % по сравнению со средними показателями.

Данная величина может быть повышена или понижена в зависимости от индивидуальных особенностей организма пациента. Кроме того, учитываются физическая активность, род занятий, возраст, пол и некоторые другие параметры. Важным дополнением к любой диете, направленной на снижение массы тела, является дозированная физическая нагрузка. Существуют системы упражнений, разработанные специально для больных сахарным диабетом. Рекомендуется постепенно увеличивать количество повторений, не допуская при этом переутомления.

В результате жировые запасы, накопленные в организме, постепенно расходуются, мышцы становятся упругими, улучшается обмен веществ.

Но не следует полностью отказываться от жиров!

В рационе должны присутствовать продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, незаменимые аминокислоты, витамины и растворимые минеральные соединения. Даже при почечных патологиях в ежедневное меню следует включать белковую пищу (в небольшом количестве). После установления диагноза «сахарный диабет» больному рекомендуется сразу же исключить из рациона пищу, для усвоения которой требуется много инсулина: легкорастворимые и быстровсасывающиеся сахара.

Их следует заменить, например, ксилитом или другими «безобидными» подсластителями. Ожирение является поводом для снижения калорийности до 1800 ккал в день. При необходимости назначаются пищевые добавки, содержащие аминокислоты и другие полезные вещества. Во время подбора

дозы инсулина или при наличии некоторых осложнений эндокринолог может назначить диету № 8 (так называемый редуцированный рацион).

Данный вариант включает в себя много вкусных блюд, обладающих высокой пищевой ценностью. Например, разрешены к употреблению морепродукты, содержащие соединения йода и многие незаменимые аминокислоты. В них содержится мало легкоусвояемых углеводов, поэтому их можно есть даже при ожирении высокой степени.

Если натуральные морепродукты по каким-либо причинам недоступны, после консультации с диетологом допустимо заменить их белковым продуктом, известным под названием «белип», который состоит из нежирного творога, рыбного филе и растительного масла. Он отличается приятным вкусом, пониженной жирностью и сбалансированным белковым и аминокислотным составом. Иногда больным диабетом рекомендуется проводить так называемые разгрузочные дни (например, жировые, белковые и т. п.).

Список продуктов и их количество должен посоветовать врач. Например, во время белкового дня можно есть несоленое отварное мясо с овощным гарниром, овощи на пару и творог. Очень полным людям помогут разгрузочные дни, во время которых разрешается есть только яблоки, арбузы, кисломолочные продукты и т. п. Разумеется, при выборе такой диеты следует заранее скорректировать дозировку вводимого инсулина.

По мнению специалистов, существует несколько основных принципов организации лечебного питания при сахарном диабете. Вот они.

1. Разработка редуцированной (малокалорийной) диеты.

2. Ограничение потребляемых углеводов, исключение или сведение к минимуму количества быстро всасывающихся сахаров.

3. Частичный отказ от животных жиров и соответствующих продуктов, введение в рацион растительных масел (преимущественно нерафинированных).

4. Увеличение количества объемной малокалорийной пищи в ежедневном рационе (сырых овощей, фруктов).

5. Частое дробное питание (до семи раз в сутки) для того, чтобы избежать сильного ощущения голода.

6. Исключение из рациона продуктов и пищевых добавок, стимулирующих аппетит. Желателен отказ от пряностей, острых закусок, консервантов и т. п.

7. Ограничение соли до 6 граммов в день.

8. Снижение количества потребляемой жидкости до 1,5 литра в сутки (при некоторых осложнениях сахарного диабета).

9. Проведение разгрузочных дней (по рекомендации диетолога).

Некоторые осложнения диабета являются поводом для исключения из рациона крепких мясных и рыбных бульонов, а также требухи. Рыбу и мясо желательно готовить на пару или отваривать. Очень полезен свежий нежирный творог в качестве белкового компонента. При хроническом гастрите и колите следует отказаться от свежих овощей, содержащих грубую клетчатку. Зелень и овощи желательно употреблять в виде пюре, а из мяса и рыбы готовить паровые котлеты. В качестве десерта подойдут компоты и кисели.

Редуцированный рацион назначается до тех пор, пока масса тела больного не уменьшится на достаточную величину. После этого можно увеличить калорийность пищи (в разумных пределах). Помимо снижения веса, пациент должен чувствовать улучшение физического состояния. Диету желательно соблюдать в течение определенного времени (по назначению эндокринолога). Очень эффективно сочетание пищевых ограничений с дозированной физической нагрузкой.

Обменно-алиментарное ожирение нередко сопровождается дефицитом витаминов группы В. При этом следует периодически проводить терапию витамином B_6 (по назначению врача). Кроме того, рекомендуется контролировать динамику веса и при необходимости вносить коррективы в рацион.

Принципы и правила приема пищи

Основным принципом подсчета углеводов, потребляемых за один прием пищи, является применение хлебных единиц (ХЕ). В данной системе за 1 единицу принимается количество продукта, в котором содержится 10–12 граммов углеводов. При сахарном диабете больной должен получать не более 7 ХЕ.

Для облегчения подсчета эндокринолог должен выдать пациенту подробную таблицу с информацией о содержании углеводов в ежедневно потребляемых им продуктах.

Например, одна ХЕ равна одному кусочку пшеничного хлеба, 2 столовым ложкам макаронных изделий, 2 столовым ложкам крупяной каши, 2 столовым ложкам отварных бобов. Строгий подсчет единиц и соблюдение рекомендованного врачом графика приема пищи поможет избежать осложнений сахарного диабета и нормализовать углеводный обмен.

Физиологические нормы калорийности потребляемой пищи у больных неосложненным сахарным диабетом I типа рассчитываются в зависимости от возраста, пола, рода занятий, ежедневной физической активности и других параметров. Все вычисления должен производить врач. Для взрослого человека норма потребления белковых продуктов составляет приблизительно 1,1 грамма на 1 килограмм массы тела (при отсутствии ожирения или дистрофии).

Желательно включать в рацион белки животного происхождения, без которых невозможен полноценный обмен веществ. Количество подобных веществ ограничивается только при наличии почечных патологий.

Жиры (липиды) должны удовлетворять потребность нашего организма в энергии примерно на 30 %. Самыми полезными являются полиненасыщенные жирные кислоты, которые присутствуют в нерафинированных растительных маслах, орехах, тыквенных и подсолнечных семечках, а также в некоторых разновидностях морской рыбы. Некоторые больные ошибочно полагают, что потребление жирных продуктов может стать причиной развития кетоацидоза. На самом же деле, данное осложнение возникает только на фоне недостатка инсулина при декомпенсации сахарного диабета. Жиры ограничиваются лишь при возникновении серьезных осложнений. Сахарозу желательно заменять сахарозаменителями, но полностью исключать ее из рациона нежелательно.

Вместо обычного сахара можно есть сладкие натуральные продукты – овощи, фрукты, ягоды (в небольшом количестве). При

дефиците углеводов начинает расходоваться накопленный в печени гликоген. Необходимая организму глюкоза образуется из жирных кислот и аминокислот, а нарушенный обмен веществ способствует накоплению в крови продуктов распада этих веществ. Быстроусвояемые углеводы следует равномерно распределить по приемам пищи в зависимости от времени выполнения инъекций, разновидности назначенного врачом инсулина, его дозировки и некоторых других особенностей.

Не забывайте о полезных пищевых волокнах – натуральной клетчатке. Больному диабетом будут очень полезны хлеб из муки грубого помола, содержащий зерновые хлопья, семена подсолнечника, курагу и другие ценные добавки.

Желательно включать в рацион бобовые, свежие овощи, фрукты, ягоды с кожурой и орехи. Клетчатка способствует замедлению всасывания так называемых быстрых углеводов в кишечнике, предотвращая резкое повышение уровня сахара в крови. Так можно снизить потребность организма в искусственном инсулине. Например, в яблоках, натуральных яблочном соке и пюре содержится одинаковое количество глюкозы. Но при потреблении этих фруктов потребуется намного меньше инсулина, чем при питье осветленного яблочного сока. В качестве дополнительного источника клетчатки врач может назначить больному пшеничные или ржаные отруби, пророщенное зерно и биодобавки, содержащие пищевые волокна.

Поскольку при сахарном диабете неизбежно нарушается обмен веществ, врачи рекомендуют больным регулярно принимать витамины. Конкретные препараты должен назначить специалист после обследования. Поливитамины рекомендуются беременным, кормящим женщинам, вегетарианцам и людям, страдающим сопутствующими заболеваниями. В некоторых случаях для улучшения самочувствия необходимы минеральные биодобавки, препараты железа, кальция и калия. Самолечение в любой ситуации недопустимо, все средства следует принимать только по назначению эндокринолога.

Существует и упрощенный способ планирования рациона при сахарном диабете I типа. Необходимо взять большую тарелку, разделить ее пополам, а затем одну из частей – еще пополам. Половину тарелки должны занимать овощи с пониженным содержанием крахмалистых веществ (шпинат, салат, морковь, свежая зелень, брокколи, цветная капуста, кольраби, помидоры, лук, свекла, огурцы, сладкий перец). В эту группу также можно включить грибы. Одну из четвертей следует заполнить углеводными продуктами (цельнозерновой хлеб, крупяные каши, макаронные изделия, рис, пресные лепешки, отварные бобы,

картофель, кукуруза, тыква, крекеры). Оставшуюся четверть тарелки необходимо «нагрузить» белковыми блюдами (курица, индейка, рыба, морепродукты, нежирное мясо, тофу, сыр, яйца). Из напитков допустимы компоты, нежирные молочные и кисломолочные продукты. Фрукты используются в качестве дополнения к рациону с учетом их количества в хлебных единицах.

Йоговский подход к правильному питанию при избыточном весе и склонности к ожирению

Как известно, при сахарном диабете одним из самых распространенных осложнений является ожирение. Некоторым больным активные движения противопоказаны, а соблюдение диеты в большинстве случаев невозможно. Занятия по йоговской методике – отличный вариант для нормализации массы тела, укрепления иммунитета и улучшения самочувствия. Разумеется, на начальном этапе все тренировки должны проводиться под руководством опытного инструктора, чтобы предотвратить травмы и переутомление. Йога – это не только вариант оздоровительной гимнастики, а формирование особого образа жизни, который должен привести к душевному и физическому равновесию. Занятия ею подразумевают освоение сложной системы упражнений (более подробно о ней можно узнать из соответствующей литературы). Мы рассмотрим только асаны (позиции), рекомендованные к выполнению больным сахарным диабетом. Преимущества занятий йогой очевидны. Вы не должны соблюдать диетические ограничения, как, например, во время посещения тренажерного зала, освоения упражнений фитнеса и аэробики. Рациональный режим питания предотвращает негативные последствия занятий (слабость, переутомление, плохое самочувствие). Тренировки можно проводить в любое удобное для вас время суток. Регулярные занятия и выполнение всех требований инструктора помогут вам нормализовать вес и в дальнейшем избежать ожирения. Даже при серьезных противопоказаниях к любым физическим нагрузкам тренер непременно подберет для вас подходящие асаны и поможет вам их освоить. Начините занятия с самых простых позиций. Так вы подготовите ваши мышцы и связки к растяжению и статическому напряжению, но при этом не переутомитесь.

Не стремитесь сразу выполнять весь комплекс рекомендованных вам упражнений, будьте терпеливыми и последовательными. Например, вы можете сначала освоить 1–2 асаны в течение 2–3 недель, а затем постепенно перейти к более сложным позициям. Перемены к лучшему вы ощутите уже через 1,5–2 недели регулярных занятий. Далее приведем примерный комплекс асан, предназначенный для начинающих йогов. Обратите внимание на отсутствие подробного описания позиций. Все движения вам покажет тренер, поскольку самостоятельное

освоение может оказаться для вас сложным.

Краткая характеристика каждой асаны будет помещена после комплекса упражнений.

1. Экпадауттанасана. Постепенно добейтесь выполнения восемь циклов данной асаны в течение одного занятия. Не забывайте менять поднимаемые ноги.

2. Уттанпадасана. Будет достаточно четырех циклов в течение одного дня.

3. Савасана (это асана отдыха). Желательно оставаться в ней до 5 минут.

Через 2 недели после начала тренировок попробуйте перейти к следующим позициям:

1. Бхуджангасана (до четырех раз в день). 2. Шалабхасана (до четырехраз в день). 3. Савасана (в течение 4–5 минут). Еще через 1–2 недели постарайтесь освоить Сантуланасану и Паванмуктасану. Выполняйте по 6 циклов ежедневно, не забывая менять ноги. Через 1,5 месяца после начала занятий по йоговской методике изучите Суриянамаскарасану и Дханурасану. Эти позиции можно выполнять 4 раза в день. Не забывайте завершать каждый цикл асан Савасаной (до 10 минут). При отсутствии отдыха ваш организм будет активно запасать питательные вещества, чтобы предотвратить и тощение, и тогда ваша склонность к ожирению может проявиться. Со 2-го месяца тренировок включите в ежедневный комплекс упражнений Ардхавакрасану и Пашимоттанасану (по 4 раза ежедневно). Меняйте направления движений, чтобы все ваши мышцы и связки активно работали. На этом вы можете завершить освоение йоговской методики.

Перечисленных выше асан будет вполне достаточно, если вы будете регулярно и методично заниматься гимнастикой каждый день. В качестве дополнения вы можете разучить Суптавайрасану (ежедневно по 2 раза в каждую сторону). Ниже приведена краткая характеристика основных асан.

Экпадауттанасана.

Исходное положение – лежа на спине, тело прямое, пятки сомкнуты, ладони располагаются на полу, руки вытянуты вдоль туловища. Взгляд направлен вверх, дыхание ритмичное. Выпрямите пальцы правой ноги, напрягите ее мышцы, оставляя другую ногу расслабленной. Сделайте глубокий вдох, поднимая выпрямленную ногу до вертикального положения. Время выполнения – около 8 секунд. Обратите внимание на то, чтобы двигалась только ваша напряженная нога. Остальные части тела должны быть расслабленными. Установив ногу в вертикальном положении, задержите дыхание на 5–6 секунд. Затем выдохните

воздух, опуская вытянутую напряженную ногу на пол. Когда вы вернетесь в исходное положение, первый цикл данной асаны будет закончен. Отдохните в течение нескольких секунд, а затем повторите это упражнение с другой ногой.

Уттанпадасана.

Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони располагаются на полу, ноги прямые, пятки и большие пальцы ног сомкнуты, взгляд направлен вверх. Дыхание ритмичное. Сделайте медленный глубокий вдох через нос, затем выдержите паузу. При этом вытяните и напрягите пальцы ног, насколько это возможно, затем поднимите ноги примерно на 30 см над поверхностью пола. Задержитесь в данной позе на 7–8 секунд. На выдохе опустите ноги в таком темпе, чтобы они оказались на полу в момент полного выхода воздуха из легких. Отдохните в течение нескольких секунд, а затем повторите описанные выше действия.

Бхуджангасана.

Исходное положение – лежа на животе, голова повернута вбок (щека на полу). Ладони расположить таким образом, чтобы кончики пальцев находились на уровне плеч. Прижмите локти к торсу, сомкните пятки, пальцы ног плотно прижмите к полу. Дышите ритмично и размеренно.

Поверните голову вперед и немного отклоните назад. Сделайте глубокий медленный вдох, одновременно поднимая грудь и голову (область пупка должна оставаться прижатой к полу). Ваши ноги должны оставаться выпрямленными. Посмотрите вверх и задержите дыхание на несколько секунд. Затем выдохните, опуская голову вниз и постепенно возвращаясь в исходное положение. Отдохните в течение 5–6 секунд, после чего повторите асану, повернув голову в другую сторону.

Шалабхасана.

Исходное положение – лежа на животе, голова повернута в сторону, щека на полу, руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат рядом с бедрами. Сожмите руки плотно в кулаки таким образом, чтобы указательные и большие пальцы образовали кольцо, и прижмите к полу. Вытяните ноги так, чтобы кончики пальцев плотно прилегали к полу. Сделайте глубокий вдох через нос и сделайте паузу. Одновременно поверните голову вперед и обопритесь подбородком об пол (если у вас жесткое напольное покрытие, заранее постелите на него одеяло или специальный коврик). Крепко сожмите кулаки и напрягите мышцы рук, а затем напрягите ноги и быстро поднимите их над полом. Задержитесь в этой позиции на 4–6 секунд. После этого выдохните, расслабляя мышцы и возвращаясь в исходное положение. Отдохните в

течение 4–5 секунд, а затем повторите асану, повернув голову в другую сторону. Вы можете поднимать ноги поочередно, если ваша физическая подготовка оставляет желать лучшего.

Сантуланасана.

Исходное положение – стоя на полу, ноги слегка

расставлены, руки опущены вдоль туловища, взгляд направлен вперед. Осуществляя упор на правую ступню, согните в колене левую ногу и доведите пятку до бедра. Охватите рукой все пальцы левой ноги и подтяните ее как можно ближе к бедру. Затем напрягите мышцы правой руки, соединив пальцы, медленно поднимите ее вверх. Обратите внимание на то, что во время движения ладонь должна быть обращена вниз, а затем – повернута вперед. Приняв описанную выше позу, задержитесь в ней на 4–8 секунд (по возможности). Ваша правая нога и поднятая рука должны быть максимально напряжены. Дыхание ритмичное, средней глубины. Постепенно вернитесь в исходное положение: сначала медленно опустите руку, не переставая напрягать ее, а затем поставьте левую ногу на пол. После этого вы можете расслабить мышцы на 5–6 секунд. Завершите асану повторением упражнения с другой ногой и рукой.

Паванмуктасана.

Исходное положение – стоя на полу, руки опущены вдоль тела, взгляд направлен вперед. Дыхание ритмичное. Медленно поднимите правую ногу, сгибая ее в колене, и подтяните к груди. Положите правую руку на голеностопный сустав согнутой ноги, а левую расположите на колене. Притяните его к груди (насколько это возможно), не надавливая на голеностоп. Стойте на одной ноге в течение 6–7 секунд. Затем медленно вернитесь в исходное положение, отдохните и повторите то же самое другой ногой и рукой.

Суриянамаскарасана.

Исходное положение – стоя на полу, ноги расставлены на ширину плеч, руки свободно опущены вдоль туловища. Шея выпрямлена, взгляд направлен вперед. Дыхание ритмичное.

Сделайте глубокий медленный вдох, одновременно поднимая обе руки вверх и перемещая их вперед. Ладони должны располагаться параллельно друг другу (направьте их вперед). Выдохните, одновременно наклоняясь вперед верхней частью тела и опуская руки вниз. Прикоснувшись кончиками пальцев к полу, закончите выдох и задержите дыхание на 6–7 секунд.

Ваше туловище должно быть расслабленным, а тазовый пояс и ноги – напряженными. Опустите голову между руками. При наличии достаточной растяжки вы можете расположить ладони на полу. Затем положите руки на ноги и постепенно вернитесь в

исходное положение, одновременно выполняя вдох. Отдохните в течение 5 секунд.

Дханурасана.

Исходное положение – лежа на животе, голова повернута в сторону, одна щека на полу, руки вытянуты вдоль туловища, ноги соединены. Дыхание ритмичное. Согните обе ноги в коленях, приблизьте голеностопные суставы к бедрам и обхватите лодыжки одноименными руками (если у вас недостаточная растяжка, дотянитесь руками до пальцев ног). Подбородок поставьте на пол, предварительно подложив свернутый коврик. Сделайте очень глубокий медленный вдох, одновременно поднимая голову и выпрямляя шею. Оттяните ноги назад, поднимая вверх грудную клетку. Взгляд направлен вперед и вверх. Колени плотно сомкнуты. Задержите дыхание на несколько секунд, затем на выдохе постепенно вернитесь в исходное положение. Отдохните в течение нескольких секунд, после чего выполните данную асану, повернув голову в другую сторону.

Ардхавакрасана.

Исходное положение – сидя на полу, ноги выпрямлены параллельно друг другу, спина прямая, ладони лежат на поверхности пола. Дыхание произвольное. Согните одну ногу в колене и немного отведите ее назад. Стопу расположите снаружи другой, выпрямленной ноги (между голеностопным суставом и коленом). Прижмите пятку к выпрямленной ноге, а колено поднимите вверх. Поднимите руку (одноименную с прямой ногой), обхватите голень ладонью на уровне голеностопного сустава согнутой ноги. Рука и колено при этом должны образовать подобие замка. В случае недостаточной растяжки вы можете прикоснуться пальцами к ноге и задержаться в этом положении. Расправленную ладонь второй руки положите на талию, повернув большой и указательный пальцы кверху. Между согнутой в локте рукой и выпрямленной ногой должен получиться прямой угол. Шея и спина остаются выпрямленными. Сделайте глубокий медленный вдох, одновременно поворачивая корпус, талию, голову и шею в сторону согнутого локтя. Двигайтесь, пока это возможно. Затем задержите дыхание на 5–7 секунд. Спокойно смотрите вдаль. Потом выдохните, постепенно возвращаясь в исходное положение. Расслабьтесь, разомкнув руки и ноги, и отдохните в течение нескольких секунд. Затем выполните описанные выше действия, начиная с другой руки и ноги.

Пашимоттанасана.

Исходное положение – сидя на полу, ноги выпрямлены и соединены, спина прямая. Руки свободно располагаются по бокам

торса.

Медленно выпрямите их таким образом, чтобы они располагались параллельно ногам. Дотянитесь пальцами левой руки до пальцев одноименной ноги. Если у вас недостаточно эластичные связки, ограничьтесь движением рук к выпрямленным ногам насколько это возможно (пусть ладони при этом находятся на полу). Не сгибайте ноги и плотно прижимайте к полу пятки. Дыхание произвольное. Выполните выдох, одновременно наклоняя голову до промежутка между руками.

Напрягите мышцы ног, вытяните пальцы и, удерживая голову руками, потяните руки вперед, насколько это возможно.

Ни в коем случае не сгибайте ноги в коленях. Задержитесь в данной позиции на 7–8 секунд. Вдохните, возвращаясь в исходное положение. Пусть ваши руки перемещаются только по ногам. Отдохните в течение нескольких секунд.

Суптавайрасана.

Исходное положение – сидя на полу, опираясь на пятки, ноги согнуты в коленях. Расположите ладони на полу с обеих сторон от торса, выпрямите спину. Взгляд направлен перед собой, дыхание ритмичное. Встаньте на колени, положите ладони на пол рядом с ними и обопритесь на руки. Расстояние между ногами должно составлять примерно 10 см. Положите голеностопные суставы и ступни на пол так, чтобы пальцы ног оказались сомкнутыми, а пятки разъединенными. Очень аккуратно опустите бедра на ступни, продолжая опираться на руки. Если для вас данная асана будет сложной, откажитесь от нее или выполняйте облегченный вариант (стоя на коленях). Поднимите правую руку, положите ее на пол позади голеностопного сустава и прогните спину. При этом дотянитесь до пола правым, а затем левым локтем. Передвиньте локти к лодыжкам, постепенно опуская голову до пола. Когда вы коснетесь его поверхности, опустите сначала плечи, а затем и спину. Все ваши движения должны быть очень плавными и постепенными. Теперь вы можете выпрямить руки и вытянуть их вдоль торса, ладони окажутся на полу около ваших ног. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Затем обхватите руками голеностопные суставы, располагая локти на полу. Опираясь на лодыжки и локти, поднимите сначала голову, затем туловище, после чего вернитесь в исходное положение и отдохните в течение 7–8 секунд.

Савасана (поза отдыха и релаксации).

Ее следует выполнять ежедневно после каждой осваиваемой асаны.

Исходное положение – лежа на полу, тело прямое, ладони лежат на поверхности пола. Дыхание произвольное. Закройте

глаза и расслабьте мышцы. Через 2 секунды откройте глаза, затем снова закройте их на такой же промежуток времени. Повторите это несколько раз. Потом закройте глаза, откройте их, посмотрите сначала вверх, потом вниз, влево, вправо и прямо, а затем снова опустите веки. Повторите все 3–4 раза в медленном темпе. Откройте рот на максимальную ширину, не перенапрягая мышцы. Заверните язык кончиком назад, закройте рот, не меняя его положения. Задержитесь в данной позиции на 9–10 секунд, потом снова откройте рот и расслабьте язык. Повторите перечисленные выше действия 2–3 раза. Сконцентрируйте свое внимание на пальцах ног, постарайтесь максимально расслабить их. Затем «передвигайте» сознание вверх по ногам, расслабляя мышцы голеней, коленные суставы, бедра, поясницу, талию и т. д. до самой головы. Не торопитесь, ощущайте, как ваше тело отдыхает и наполняется энергией. Слегка подвигайте головой вправо и влево, разминая шейные мышцы. Положите ее поудобнее, расслабьте лицо. Представьте, что вы находитесь в очень красивом и приятном для вас месте, сделайте 11–12 циклов глубокого дыхания. Останьтесь на 10 минут в данной асане.

Фитотерапия при сахарном диабете

При отсутствии противопоказаний эндокринолог может рекомендовать больному сахарным диабетом дополнительную терапию – лечение целебными растениями. Врач посоветует определенные травяные сборы и настои, которые помогут вам справиться с проявлениями недуга и укрепят ваше здоровье.

Артишок – очень полезное растение, в мякоти которого содержится много ценных белковых соединений и клетчатки. Обычно его добавляют в салат. Очищенная мякоть артишока обладает приятным вкусом и прекрасно дополняет многие блюда. Кроме того, в нем содержится резервный полисахарид инулин, который быстро усваивается и обеспечивает питанием организм больного. Поскольку артишок в нашей стране не очень популярен, многие люди не знают, как его готовить. Сначала соцветия следует обработать. Тщательно вымойте их, удалите острым ножом кончики чешуек и стебель. Смочите растение подкисленной водой, чтобы мякоть не потемнела.

Ложкой с узким краем удалите завязи цветков. Снова вымойте артишоки и перевяжите ниткой, чтобы листочки не развалились в процессе термической обработки.

Для того чтобы в растении сохранились витамины и ценные минеральные вещества, постарайтесь не хранить его в течение длительного времени.

В фитотерапии при сахарном диабете также используется арония черноплодная, известная как черноплодная рябина. Плоды этого дерева назначают для лечения и профилактики разнообразных заболеваний, приводящих к повышению проницаемости крупных и мелких кровеносных сосудов.

Употребление в пищу плодов аронии позволяет насытить организм витаминами и дубильными веществами, а также предотвратить развитие ломкости и хрупкости сосудов. Вы можете есть свежие плоды, делать из них компоты, морсы, варенье и в сушеном состоянии арония сохраняет свои целебные свойства.

Широко распространенный в средней полосе России боярышник кроваво-красный способствует нормализации обмена веществ. В связи с этим его плоды рекомендуется применять при разнообразных эндокринных заболеваниях. Из них можно готовить напитки, варенье, кисель.

Слегка обжаренные сушеные плоды можно измельчать в кофемолке и заваривать, как кофе.

Брусника – очень полезная ягода. Она действует на организм

как природный уроантисептик, повышает тонус кровеносных сосудов, снабжает все клетки и ткани витаминами и биологически активными веществами.

Поскольку при диабете очень часто страдают почки, бруснику крайне желательно включить в ежедневный рацион. Также эту ягоду советуют употреблять при разнообразных инфекциях мочевыводящих путей.

Вашу фантазию никто не ограничивает: вы можете делать из брусники компоты, морсы, добавлять свежие или размороженные ягоды в салаты и кондитерские изделия, готовить варенье или джем. Но помните о том, что при термической обработке многие ценные свойства брусники утратятся.

Другая широко известная ягода – ежевика – тоже может использоваться в качестве фитотерапевтического средства при сахарном диабете. В ней много витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ. Ежевичный сок оказывает общеукрепляющее действие на организм и успокаивает нервную систему. Свежие и сушеные ягоды рекомендуется включать в рацион при некоторых осложнениях диабета, а также при простуде, ОРЗ, ОРВИ и ангинах. Желательно есть свежие плоды ежевики, поскольку они наиболее полезные.

Клюква, как и брусника, является природным уроантисептиком. Эта кисловатая ягода способствует утолению жажды, что немаловажно при сахарном диабете в период декомпенсации.

Лучше всего из спелых ягод готовить морсы или же употреблять их в свежем виде, поскольку при термической обработке будут разрушены многие полезные витамины и биологически активные соединения.

Вы можете пить клюквенные напитки ежедневно, добавляя в них по вкусу безвредные подсластители.

Правильная диета – гарантия полноценной жизни

Сахарный диабет – это эндокринное заболевание, которое влияет на все органы и системы. К сожалению, вылечиться невозможно, но компенсировать проявления данного недуга можно и нужно. Основными задачами диетотерапии при диабете являются строгое соблюдение рекомендованного врачом режима питания, ограничение или полное исключение из ежедневного рациона быстроусвояемых углеводов, сбалансированное меню с полноценным содержанием белков, жиров, углеводов и растворимых минеральных солей, а также точный подсчет калорийности потребляемых продуктов.

Поскольку при диабете очень важна профилактика атеросклероза, в список

продуктов непременно следует включить свежие овощи и фрукты, содержащие клетчатку. Желательно также ограничить количество животных жиров, по возможности заменяя их растительными. Исключением из этого правила являются дети в возрасте до 7 лет, поскольку для полноценного роста и развития им необходимы липиды. Основной принцип диеты при диабете заключается в правильном подборе продуктов в соответствии с количеством содержащихся в них углеводов и принимаемыми дозами инсулина.

Суточный рацион должен содержать в среднем 50 % углеводов, 30 % жиров и 20 % белков. Существуют специальные системы расчета калорийности рациона и потребности в определенных веществах. Более подробно об этом может рассказать участковый эндокринолог во время консультации. Углеводы являются основным источником энергии, необходимой нам для полноценной жизнедеятельности: 1 грамм углеводов приносит организму 4 ккал.

Как уже было сказано выше, при сахарном диабете следует исключить или максимально ограничить быстроусвояемые углеводы. Кроме того, необходимо помнить, что в овощах и фруктах содержится неодинаковое количество калорий. Например, к низкоуглеводным натуральным продуктам (не более 5 г углеводов в 100 г) относятся огурцы, помидоры, большинство сортов капусты, кабачки, баклажаны, тыква, редис, зеленый салат, укроп, зеленый лук, клюква, лимоны.

В следующую группу (5–10 г углеводов в 100 г) входят морковь, свекла, бобовые, корень и зелень петрушки, апельсины,

грейпфруты, мандарины, клубника, смородина, малина, абрикосы, груши, персики и дыня. Перечисленные продукты можно есть лишь в ограниченном количестве – не более 200 грамов в сутки.

К высокоуглеводным продуктам (более 10 г углеводов в 100 г) относятся картофель, зеленый горошек, бананы, ананасы, виноград, инжир, финики. Помните о том, что углеводы содержатся также в хлебе и хлебобулочных изделиях, макаронах, крупах, молоке и молочных продуктах.

Попросите врача предоставить вам подробные таблицы калорийности, чтобы вы могли самостоятельно составлять ежедневный рацион. Белки должны быть основной частью питания при сахарном диабете. Эти вещества являются строительным материалом для живых клеток и источником энергии. В 1 грамме белка содержится 4 ккал. Самыми популярными белковыми продуктами считаются рыба, мясо, яйца, творог, сыр, молоко, хлеб и бобовые. С биохимической точки зрения белки представляют собой совокупность ценных аминокислот, которые могут быть синтезированы в процессе обмена веществ. Самыми важными являются аланин, серин, тирозин, глицин, аспарагин, цистеин и глутамин, а также аргининовая и глутаминовая кислоты.

Помните о том, что в процессе обмена веществ аминокислоты, выделяющиеся при расщеплении белков, могут преобразовываться в источники углеводов. Данный факт следует учитывать при расчете дозировки инсулина. Жиры необходимы организму для построения клеточных мембран и обеспечения полноценного обмена веществ: поступления в организм ненасыщенных жирных кислот, жирорастворимых витаминов и т. п. Их калорийность довольно велика: в 1 грамме содержится 9 ккал. Желательно включать в рацион больше растительных жиров, ограничивая при этом животные.

Витамины и минеральные соли очень нужны больному сахарным диабетом, поскольку при общей ослабленности организма возможно развитие осложнений. Эндокринолог поможет подобрать витаминные препараты и пищевые добавки, которые поспособствуют компенсации патологии обмена веществ и благотворно повлияют на общее состояние пациента.

Составляя ежедневное меню, учитывайте ваши индивидуальные предпочтения. Вы можете выбирать продукты, которые вам нравятся, не забывая при этом о подсчете калорий и установлении баланса между белками, жирами и углеводами. Сначала посоветуйтесь с врачом и определите вашу суточную норму калорий (в зависимости от вашей массы тела, рода

деятельности, образа жизни, наследственной предрасположенности к полноте и т. п.). Затем внесите коррективы в рацион, учитывая индивидуальные особенности.

Например, если у вас имеется избыточная масса тела, ограничьте до минимума количество животных жиров, заменив их растительными. При наличии осложнений основного заболевания прислушайтесь к рекомендациям врача – возможно, он посоветует увеличить долю белковых продуктов и свежих низкокалорийных фруктов.

Режим приема пищи также очень важен при сахарном диабете.

Оптимальным вариантом является дробное, шестиразовое питание, то есть три основных приема пищи и три перекуса.

Такой режим вполне оправдан. Поскольку поджелудочная железа не вырабатывает инсулин (или же его количества недостаточно для нормального функционирования организма), больному приходится несколько раз в день делать его инъекции. Каждая доза этого гормона должна перекрываться соответствующим количеством углеводов.

При дефиците питания инсулин резко снизит уровень глюкозы в крови и вызовет гипогликемию. Кроме того, введенный гормон не сразу выводится из организма, а продолжает действовать в течение некоторого времени. Поэтому через 3–3,5 часа после основного приема пищи рекомендуется съесть небольшой фрукт, бутерброд или хрустящий хлебец,

выпить стакан кефира или ряженки. Приведенные выше рекомендации применимы при диабете как I, так и II типа. Однако в последнем случае существуют специфические особенности диеты. Калорийность рациона желательно сохранять (25 ккал на 1 килограмм массы тела в сутки).

При диагностировании ожирения данная величина снижается до 15 ккал на 1 килограмм веса в сутки. Как и при диабете I типа, следует соблюдать оптимальный пищевой режим, питаться 5–6 раз в день, уменьшив объем порций. Желательно ограничить употребление насыщенных жиров и отказаться от продуктов с высоким содержанием холестерина. Очень полезно есть свежие фрукты и овощи, в которых присутствует много клетчатки. Разумеется, при любом типе диабета следует отказаться от алкоголя, чтобы уменьшить нагрузку на печень и почки, а также предотвратить развитие осложнений. Для улучшения вкуса пищи вместо легкоусвояемых углеводов (к которым относится, в частности, сахар) желательно использовать сахарозаменители.

Большинству людей, особенно детям, очень трудно полностью исключить из рациона сладкие продукты.

Искусственные подсластители помогут справиться с данной проблемой. Естественные сахарозаменители немного повышают уровень глюкозы в крови, поэтому их следует использовать в ограниченном количестве, а также учитывать их присутствие при составлении рациона. Самыми популярными являются фруктоза, сорбит и ксилит. Искусственные подсластители не содержат калорий, но при избыточном употреблении они могут негативно повлиять на почки и печень. Обычно врачи рекомендуют использовать сукразит, цикламат натрия и аспартам. Последний не выдерживает термической обработки, поэтому его рекомендуется добавлять в уже готовые блюда.

Диетотерапия при осложнениях сахарного диабета

Даже самая удачная и сбалансированная диета должна быть подвергнута корректировке, если сахарный диабет привел к развитию осложнений (несмотря на все принимаемые меры). В период кетоацидотической декомпенсации следует снизить общую калорийность рациона и полностью исключить животные жиры. Вместо сыра, сливочного масла и сметаны желательно есть углеводные продукты. По рекомендации врача можно есть сахар, сладкие спелые фрукты, пшеничный хлеб и картофель.

Если состояние больного ухудшается, допустимо употреблять только натуральные овощные и фруктовые соки и пюре, кисель, напитки со щелочной реакцией (например, природную минеральную воду).

Через некоторое время можно будет ввести в рацион хлеб и постное мясо.

Расширение списка продуктов допустимо только после нормализации состояния пациента.

Если сахарный диабет недостаточно компенсирован и у больного часто возникает гипогликемическое состояние, следует обратить внимание на количество углеводов в рационе.

Например, при гипогликемии за 10–20 минут до еды необходимо скорректировать время приема пищи, начиная каждую трапезу с углеводных продуктов (например, с пшеничного хлеба).

В случае появления характерных предвестников понижения уровня сахара в крови (выраженного чувства голода, слабости и обильного потоотделения) необходимо съесть немного хлеба или выпить сладкий теплый чай.

При возникновении сильной головной боли, головокружения, парестезии, судорог следует дать больному 2–3 столовые ложки сахарного сиропа или сладкий напиток.

В тяжелых случаях необходима инъекция глюкозы. Обычно после употребления кусочка хлеба признаки гипогликемии исчезают через 15 минут, а сладкий чай действует быстрее. Применение сахарного сиропа или глюкозы позволяет очень быстро купировать данное осложнение.

Сахарный диабет и продукты питания

В период компенсации сахарного диабета можно включать в рацион продукты из приведенного ниже списка:

– хлеб и хлебобулочные изделия (в том числе ржаные, с отрубями и зерновыми добавками), макаронные изделия, сухари, каша из риса или овса, небольшое количество сдобы;

– свежие и замороженные овощи, бобовые (в небольшом количестве), кукуруза, картофель, свежие, замороженные и сушеные фрукты, консервированные овощи и фрукты без сахара и химических добавок;

– продукты, обжаренные на животных и растительных жирах (в небольшом количестве);

– приправы и пряности (черный и красный молотый перец, ароматные травы, горчица, соль);

– разнообразные супы (овощные, рыбные, мясные, куриные).

– молочные продукты (нежирное молоко, свежие йогурты без добавок, кефир, нежирный сыр, свежий творог, сгущенное молоко без сахара, растительные сливки, ряженка);

– рыба (любые сорта, кроме очень жирной). Желательно потреблять в отварном или слегка обжаренном виде. Можно включить в рацион красную и черную икру в качестве ценного белкового компонента;

– морепродукты (мидии, устрицы, креветки, морские гребешки, крабы, омары, кальмары);

– мясные продукты (индейка, курица, утка без кожи, мясо кролика, телятина, молодая баранина,

постная ветчина, вареная колбаса без консервантов и ароматизаторов, куриная и говяжья печень);

– растительные масла (оливковое, кукурузное, подсолнечное, маргарин пониженной жирности). Для обжаривания следует использовать рафинированные разновидности, а для приготовления салатов и добавления в готовые блюда – нерафинированные;

– десерты и сладости (фруктовые салаты с растительными сливками, несладкие бисквиты, пирожные и пироги на подсластителях, шоколад в небольшом количестве);

– орехи (грецкие, фундук, арахис, миндаль, фисташки в свежем или слегка обжаренном виде);

– напитки (натуральные соки без добавления сахара и консервантов, кофе в небольшом количестве, зеленый и черный чай, минеральная вода, газированная вода на подсластителях, низкокалорийные сладкие напитки, компоты, отвары и кисели из

ягод и фруктов).